



Research Article

A Study of the Effectiveness of Qur'anic Lessons in the 1st Grade of High School for Stress Management of Students in Narjes High School of Mahvallat¹

Zahra Kiani

MA., Jurisprudence and Fundamentals of Islamic Law, Torbat Heydariyeh Branch,
Islamic Azad University, Torbat Heydariyeh, Iran (**Corresponding author**).
zkiani4747@gmail.com

Fatemeh Farzali

Assistant Professor, Department of Theology, Farhangian University, Mashhad,
Iran. farzali@gmail.com

Abstract

The purpose of the present study is to review the effectiveness of Qur'anic lessons on the stress management of female students using a mixture of psychological and religious lessons. In this regard, different meanings of stress, its contributing factors, and management strategies with respect to the Qur'anic verses were analyzed in the lessons of the 1st grade of high school as well as modern psychological books. The research method was semi-experimental and the statistical population consisted of 38 high school students (19 members in the experimental group and 19 members in the control group) who were randomly chosen from Narjes high school of Mahvallat. The research instrument was Beck Anxiety inventory and for data analysis, SPSS was used. The results showed that there is a direct relationship between using Qur'anic concepts and lessons and stress management. Therefore, in order to decrease stress problems, it is needed to have more affinity with Qur'anic lessons and religious concepts through better education of these themes for high school students in the 1st grade.

Keywords: Stress, *Qur'an*, Narjes High School of Mahvallat, Students, Religious Psychology, Patience.

1. **Received:** 2022/11/03 ; **Received in revised form:** 2022/11/19 ; **Accepted:** 2022/12/04 ; **Published online:** 2022/12/22

DOI: 10.22034/riet.2023.13171.1156
<http://tarbiatmaaref.cfu.ac.ir/>

© the authors

Publisher: Farhangian university





بررسی میزان اثربخشی آموزه‌های قرآنی متوسطه اول بر مهارت کنترل استرس دبیرستان نرجس شهرستان مهولات^۱

زهرا کیانی

کارشناسی ارشد، فقه و مبانی حقوق اسلامی، واحد تربت حیدریه، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت
حیدریه، ایران. zkiani4747@gmail.com

فاطمه فرضعلی

استادیار، گروه الهیات، دانشگاه فرهنگیان، مشهد، ایران. farzali@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی میزان اثربخشی آموزه‌های قرآنی بر مهارت کنترل استرس در بین نوجوانان دختر با استفاده از آموزه‌های تلفیقی دینی و روانشناسی است. در این راستا، معانی مختلف استرس، عوامل ایجاد آن و راهکارهای کنترل آن با توجه به آیات قرآن، در مقطع متوسطه اول و مطالب نوین روانشناسی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بوده و جامعه آماری پژوهش شامل ۳۸ نفر از دانش‌آموزان (۱۹ نفر گروه آزمایش و ۱۹ نفر گروه گواه) مقطع متوسطه اول دبیرستان نرجس شهرستان مهولات بودند که به صورت تصادفی نمونه‌گیری شدند. ابزار پژوهش تست استرس بک بوده و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و از نرم‌افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد که بین بکارگیری مفاهیم و آموزه‌های قرآنی و کنترل استرس، اثربخشی مستقیمی وجود دارد. بنابراین، به منظور کاهش مشکلات ناشی از استرس، نیاز به انس بیشتر با آموزه‌های قرآنی و مفاهیم دینی از طریق آموزش بهتر این مفاهیم به دانش‌آموزان متوسطه اول احساس می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: استرس، قرآن، دبیرستان نرجس شهرستان مهولات، دانش‌آموزان، روانشناسی دینی، صبر.



۱. مقدمه

اضطراب، واژه‌ای عربی و مصدر باب افتعال است. حیران و سرگردان بودن، حرکت، زیاد رفتن در جهات مختلف از جمله معانی است که در کتاب‌های لغت برای اضطراب بیان کرده‌اند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۰۴). «اضطراب» در فارسی، معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی‌تابی، نگرانی، آشفتگی و پریشان ساختن قرار می‌گیرد (معین، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۲۹۵)؛ این لغت در معادل انگلیسی به معنای استرس است.

در علم روان‌شناسی بر اساس نظریه پردازش اطلاعات، منابع تنش دو نوع‌اند؛ پیش‌بینی خطر یا درد جسمانی و پیچیدگی محرک که مستلزم ارائه پاسخ‌های پیچیده است. براساس الگوی فرهنگی-اجتماعی، بافت فرهنگی اجتماعی نیز بر بروز استرس تأثیر دارد. همچنین، پدیده‌های فرهنگی و اجتماعی متعددی می‌تواند منابع استرس قلمداد شود که مهم‌ترین آنها عبارتند از: اختلاف بین ساختار ویژه خانواده و آنچه در محیط اجتماعی قالب است؛ مراحل از زندگی که در آن تغییراتی به وقوع می‌پیوندد، مانند زمانی که فرزندان خانه را ترک می‌کنند؛ نقش تعارض‌ها مانند تعارض بین نیاز به کار کردن پدر و مادر و نیاز ویژه به نگهداری تمام وقت کودکان؛ عوامل تنش‌زای مربوط به کار، مانند عدم رضایت شغلی و مسئولیت‌های شغلی؛ انزوای اجتماعی، مانند زندگی دور دست برای کشاورزی و محل؛ نوع اقامت دوستان و فرصت‌های شغلی که می‌تواند برای فرد تنش‌زا باشد. افرادی که در نتیجه تغییرات در سبک زندگی (مانند نوجوانانی که اخیراً خانه را ترک کرده‌اند، به تازگی از هم جدا شده، یا داغ‌دیده‌اند، یا نقل مکان کرده‌اند، افرادی که به یک بیماری یا مرگ قریب‌الوقوع، فقر، انزوا، جنگ و حبس روبرو می‌گردند)، دچار استرس می‌شوند (آزاد مرزآبادی و اعظمی، ۱۳۹۵، ص ۳۰۱).

بر اساس نتایج پژوهش‌ها، یکی از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار در کاهش استرس، مذهب و باورهای دینی افراد است؛ زیرا مذهب، نگرش، شناخت و رفتار افراد را متأثر می‌کند. بسیاری از جنبه‌های مذهب بر امید، خوش‌بینی، عفو و بخشش تأکید دارند. از سوی دیگر پرهیز از تجاوز و رفتارهای ضد اجتماعی مانند فساد، دزدی، دروغ، بهتان و... در مذهب سفارش شده است. هر دو جنبه مذهب یعنی پرداختن به فعالیت‌های مثبت و دوری از فعالیت‌های منفی، باعث پدید آمدن احساس ارزش مثبت در پیروان ادیان می‌شود، که خود منجر به سلامت بالای روانی می‌گردد. شاید به همین دلیل، پاراگمنت^۱ و

ماهونی^۱ مهم‌ترین عامل را در شادکامی روان‌شناختی، انتخاب داوطلبانه مذهبی بودن می‌داند. البته، نقش مذهب در سلامت روان نمی‌تواند جدا از زمینه کلی زندگی، مورد توجه قرار گیرد و این مطلب به نحو زیبایی در فرهنگ اسلام و در مکتب قرآن آمده است. قرآن مملو از آیه‌هایی است که در آنها بر آرامش و چگونگی دستیابی به آن اشاره شده و نیز آکنده از داستان‌هایی است که در آن افراد در موقعیت‌های استرس‌زا قرار گرفته‌اند و با به‌کار بردن راهبردهای خاص، با آن مقابله کرده‌اند (تقی‌لو، ۱۳۸۸، ص ۷۳). از سوی دیگر، مطالب مربوط به آموزه‌های دینی و کنترل استرس در مباحث روان‌شناسی جایگاهی ویژه دارد و همواره برای پژوهشگران در کنار دیگر مسائل اجتماعی، مورد اهمیت بوده است. از این‌رو، پژوهش‌های بسیاری در این حوزه به انجام رسیده است که در ذیل، به بیان برخی از آنها اکتفا کرده‌ایم و به نقد و بررسی آنها می‌پردازیم.

مرزآبادی و اعظمی (۱۳۹۵)، در پژوهشی با عنوان «عوامل ایجادکننده استرس از دیدگاه قرآن و احادیث»، عوامل ایجاد استرس را، با توجه به قرآن و احادیث شناسایی کرده و به درمانگران، راهکارهای قرآنی درمان استرس را پیشنهاد می‌دهند.

تقی‌لو (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش روخوانی قرآن کریم بر کاهش استرس در بین جوانان و نوجوانان»، تأثیر آموزش روخوانی قرآن بر کاهش استرس را مورد مطالعه قرار داد. نتایج نشان داد روخوانی قرآن به طور چشم‌گیری استرس را کاهش می‌دهد.

خادم، رحیمی‌نژاد و رنجبری (۱۳۹۶)، در تحقیقی با عنوان «اثربخشی آموزش تلقیح استرس بر پرخاشگری، در پسران نوجوان»، اثربخشی آموزش تلقیح استرس بر پرخاشگری بدنی، کلامی و خصومت نوجوانان پسر را مورد مطالعه قرار دادند. نتایج نشان داد که آموزش تلقیح استرس، با اثرگذاری بر ابعاد شناختی و رفتاری پرخاشگری، روشی مؤثر برای کاهش پرخاشگری و خصومت است.

نیک‌منش و زندوکیلی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر کیفیت زندگی و کاهش افسردگی»، استرس و اضطراب بزهکاران نوجوان را مورد بررسی قرار دادند. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت زاهدان انجام شده است. یافته‌ها حاکی از آن است که آموزش مثبت‌نگری بر کاهش میانگین نمرات افسردگی و

استرس مؤثر بوده و توصیه شده است که برنامه‌های مبتنی بر مثبت‌نگری را برای نوجوانان به‌کار ببرند. راجی و خلعتبری (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش روش مقابله با استرس بر پرخاشگری دانش‌آموزان مقطع دبیرستان» به بررسی اثربخشی روش مقابله با استرس، بر پرخاشگری دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر قزوین پرداختند. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که به منظور رفع مشکلات ناشی از پرخاشگری و استرس، نیاز به فراهم نمودن شرایط و آموزش لازم به دانش‌آموزان وجود دارد.

با وجود پژوهش‌های فراوان درباره نگرش‌های مذهبی و متغیرهای روانشناختی -از جمله استرس- بررسی منابع و مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد، که متأسفانه پژوهش‌های علمی بسیار اندکی درباره تأثیر روان‌شناختی قرآن موجود است؛ این در حالی است که اکثر ما مسلمانان، تأثیر شگفت‌انگیز قرآن را در زندگی شخصی خود تجربه کرده‌ایم. در همین راستا، این پژوهش به دنبال بررسی تأثیر آموزه‌های قرآن کریم، خصوصاً قرآن درسی مقطع متوسطه اول بر کاهش استرس است. بنابراین، در این پژوهش آیات و مفاهیمی که بر کاهش استرس دلالت دارند گردآوری شده و به شرح مفاهیم و اثربخشی آنها بر کاهش استرس پرداخته شده است. به عبارت بهتر، هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی میزان اثربخشی آیات قرآن درسی مقطع متوسطه اول، بر کنترل استرس نوجوانان است. در راستای هدف اصلی، این پژوهش به دنبال پاسخ به پرسش‌های اساسی زیر است:

- ۱- آیاتی که بر تقویت ایمان و باور، یاد خدا، نماز، توکل بر خدا، به عنوان عوامل برطرف کردن استرس دلالت دارند، کدامند و اثربخشی این آیات با مهارت کنترل استرس چگونه است؟
- ۲- آیاتی که بر رزاقیت الهی، صبر، روابط اجتماعی سالم، به عنوان عوامل رفع استرس دلالت دارند کدامند و چه تأثیری بر کنترل استرس دارند؟
- ۳- چگونه می‌توان با تبیین این آیات، استرس را در این سن خاص برای دانش‌آموزان کنترل کرد؟

۴- آیا اثربخشی مفاهیم قرآنی با مطالب نوین روان‌شناسی تأیید می‌شود؟

۱-۲. یافته‌های نظری پژوهش و اثربخشی آیات بر مهارت کنترل استرس

در این بخش، اطلاعات گردآوری شده از طریق کتب تفاسیر، آیات قرآن و یافته‌های علمی در حوزه روان‌شناسی نوجوان، به شکل زیر ارائه می‌گردد و اثربخشی آیات با مهارت مورد نظر، مورد تحلیل قرار می‌گیرد.

۱-۲-۱. تقویت ایمان و باور بر کنترل استرس

۲-۲-۱. آیه «وَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ...؛ معبود دیگری را با خدا مخوان، که هیچ معبودی جز او نیست» (قصص، ۸۸).

مفسران استدلال کرده‌اند، که قرآن صریحاً از عبادت و پرستش غیر خدا و اینکه نام کسانی را همراه نام خدا ببریم، نهی کرده است: «فلا تدعوا مع الله احدا» (جن، ۱۸). در حالی که منظور از این گونه آیات، مسلماً این نیست که ما اشخاص دیگری را صدا نزنیم، منظور همان چیزی است که از کلمه «مع الله» استفاده می‌شود؛ یعنی اگر کسی کار خدا را از غیر خدا بخواهد و او را مستقل در انجام آن بداند، مشرک است؛ اما اگر ما، همه قدرت‌ها را مخصوص خدا بدانیم و کسی را با او همراه و مبدأ اثر نشناسیم؛ ولی معتقد باشیم که اولیاء خدا به اذن و فرمان او شفاعت می‌کنند و به آنها متوسل شویم که در پیشگاه خدا برای ما شفاعت کنند، این عین توحید است و این همان چیزی است که مکرر در آیات قرآن به آن اشاره شده است (مکارم شیرازی ۱۳۸۲، ج ۱۶، ص ۱۹۱).

۱-۲-۳. اثربخشی آیات ایمان در برطرف کردن استرس

اعتقاد و ایمان به خدا، و انجام اعمال و مناسک توسط افراد، نقش مؤثری در سلامت روانی و جسمانی آنها دارد و در شکل‌گیری شخصیت و سبک زندگی سالم، نقش مهمی ایفا می‌کند. مذهب به عنوان مجموعه‌ای از اعتقادات، باید و نبایدها و نیز ارزش‌های اختصاصی و تعمیم‌یافته، یکی از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به شمار می‌رود که می‌تواند معنای زندگی را در لحظه لحظه‌های عمر فراهم کند و در شرایط خاص نیز، با فراهم کردن تکیه‌گاه‌های تبیینی، فرد را از تعلیق و بی‌معنایی نجات دهد (بهرامی، ۱۳۷۸، به نقل از: میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۹) ایمان و امید، آثار مثبتی در زندگی فردی و اجتماعی افراد به جا می‌گذارند که از آن جمله می‌توان به آرامش، انبساط خاطر، شادمانی، افزایش انرژی روانی، قدرت بالای سازگاری با محیط و کاهش ترس و اضطراب اشاره کرد (انصاری و میرشاه جعفری، ۱۳۸۹، ص ۱۲۹).

۱-۳-۳. نماز و کنترل استرس

۱-۳-۱. آیه «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ، الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ؛ مؤمنان رستگار شدند؛ آنها که در نمازشان خشوع دارند» (مؤمنون، ۲-۱).

در حقیقت، افراد پیروزمند، رستگار و خوشبخت، موانع را از سر راه برمی‌دارند و راه خود را به سوی مقصد می‌شکافند و پیش می‌روند. البته فلاح و رستگاری معنی وسیعی دارد که هم پیروزی‌های مادی را

شامل می‌شود و هم معنوی را؛ البته در مورد مؤمنان، هر دو بعد منظور است. پیروزی و رستگاری دنیوی در آن است که انسان آزاد و سر بلند، عزیز و بی‌نیاز زندگی کند و این امور جز در سایه ایمان امکان‌پذیر نیست و رستگاری آخرت در این است که در جوار رحمت پروردگار، در میان نعمت‌های جاویدان، در کنار دوستان شایسته و پاک و در کمال عزت و سربلندی به سر برد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۲، ج ۱۴، ص ۲۰۵).

۱-۳-۲. اثربخشی آیات نماز، در برطرف کردن استرس

پژوهش‌های بسیاری درباره تأثیر نماز و کاهش استرس صورت گرفته که از جمله می‌توان به نظریه تیلور^۱ (۱۹۸۸) اشاره کرد که بیان می‌دارد، که رفتارهای مذهبی همچون نماز خواندن ممکن است، از طریق تشویق در جهت ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به شرایط موجود و بیرون کشیدن فرد از یک بحران مایوس‌کننده که بر روی آنها تسلط چنددانی هم ندارد، سبب فراهم ساختن یک نوع آرامش درونی گردد (سجادیان و اکرمی، ۱۳۸۵، ص ۷۰-۵۱).

همچنین روحی عزیزی در پژوهشی با عنوان تأثیر نماز بر سلامت جسمی روانی که بر روی چهل و پنج درصد دانشجوی دختر و پسر انجام داد دریافت، که بیش از نود درصد نمازگزاران پس از انجام این فریضه الهی به حالت آرامش می‌رسند (روحی عزیزی، ۱۳۸۰).

با ایستادن به نماز و توجه صرف به خدا، ذهن از توجه به فشارها و سختی‌ها دور می‌شود و به آرامش می‌رسد. همچنین با تقویت روح به وسیله نماز، احساس آرامش به فرد دست می‌دهد؛ آداب نماز، نحوه رسیدن به آرامش را به انسان می‌آموزد؛ اذکار نماز نیز، با یادآوری عظمت خدا (الله اکبر) و مددجویی از او در همه امور (إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ)، در آرام سازی انسان، نقش بسزایی دارد.

۱-۴. یاد خدا و برطرف کردن استرس

۱-۴-۱. آیه «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاً وَيَكْشِفُ السُّوءَ؛ یا کسی که دعای مضطرّ را اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌سازد...» (نمل، ۶۲).

در این آیه سخن از حل مشکلات و شکستن بن‌بست‌ها و اجابت دعاها است. این آیه به نوعی بیانگر آن است، که آیا معبودهای بی ارزش شما بهترند یا کسی که دعای مضطر و درمانده را به اجابت می‌رساند و گرفتاری و بلا را برطرف می‌کند؟ آری در آن هنگام که تمام درهای عالم اسباب به روی

انسان بسته می‌شود، کارد به استخوانش می‌رسد و از هر نظر درمانده و مضطر می‌گردد؛ تنها کسی که می‌تواند قفل مشکلات را بگشاید، بن‌بست‌ها را برطرف سازد، نور امید در دل‌ها ایجاد نماید و درهای رحمت را به روی انسان‌های درمانده بگشاید؛ تنها ذات پاک خداوند متعال است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۲، ج ۱۵، ص ۱۹۵). هنگامی که انسان در اضطراب فرومی‌رود و به درگاه خدا رومی‌آورد و او به لطفش، بلاها و موانع را برطرف می‌سازد، پایه‌های این خلافت مستحکم‌تر می‌شود (عروسی حویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۴، ص ۹۲).

۱-۴-۲. اثربخشی آیات یاد خدا بر رفع استرس

در میان آموزه‌های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است؛ به طوری که در ایجاد بهداشت و آرامش روانی افراد نقش اساسی دارد؛ چنان که بعضی از بزرگان فرموده‌اند، تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌شود (مطهری، ۱۳۷۴، ص ۳۴). از نظر روان‌شناسان، بیشتر بیماری‌های روانی که از فشارهای روانی و ناکامی‌های زندگی برمی‌خیزد، در میان افراد غیر مذهبی دیده می‌شود. کارل یوگ^۱ می‌گوید: «در طول سال‌ها درمان بیماری‌های روانی، حتی یک بیمار را ندیدم که مشکل اساسی‌اش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می‌توان گفت همه بیماران روانی به این دلیل بیمار شده‌اند که از درون مایه‌های دینی در زندگی بی بهره بوده‌اند و تنها وقتی به طور کامل درمان شده‌اند که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشتند» (پناهی، ۱۳۸۷، ص ۱۶۰).

علاوه بر آن، یکی از شرایط لازم برای دست‌یابی به سلامت روانی در میان خانواده‌ها، برخورداری از یک نظام ارزشی منسجم است. تحقیقات انجام شده نیز عامل پیدایش بسیاری از ناسازگاری‌ها و نابهنجاری‌های روانی را تضادهای ارزشی و عدم استقرار یک نظام ارزشی در فرد می‌داند. برای اعضای خانواده، بهرمندی از یک سلسله ارزش‌های شخصی و فلسفه‌ای مبتنی بر باورها، آرزوها و آرمان‌هایی که با سعادت و تحقق فرد و اطرافیان وی، پیوندی نزدیک دارد، شرط لازم برای کسب سلامت در میان آنهاست. شناخت فرهنگ سلامتی در میان خانواده‌ها و رابطه ارزش‌های مذهبی با این بحث و نحوه انطباق خانواده‌ها با ارزش‌های مذهبی و فرهنگی در جامعه، از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا بر اثر مطالعه و تحقیق مستمر می‌توان دست به بازسازی و احیای ارزش‌های حاکم بر سلامتی

1. Carl Yog

خانواده‌ها زد و بخش ناکارآمد یا مخرب سلامت روانی در میان آنها را اصلاح و حذف نمود. شناخت فرهنگ سلامتی حاکم بر خانواده، به ویژه با توجه به نقش و جایگاه ارزش دینی یاد خدا در درون جوامع و تبیین اثربخشی بین این ارزش‌ها و بهداشت روانی خانواده‌ها، می‌تواند در دوران حاضر، راه‌گشای حل و فصل بعضی از ناکارآمدی‌ها در حوزه سلامت روانی خانواده‌ها باشد (آقاپور و حاتمی، ۱۳۸۹، ص ۱-۱۸).

۱-۵. توکل بر خدا و رفع استرس

۱-۵-۱. آیه «وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا؛ و بر خدا توکل کن، و همین بس که خداوند حافظ و مدافع (انسان) باشد!» (احزاب، ۳).

این آیه مانند آیه سابق، با اینکه فی حد نفسه عام است؛ لیکن به خاطر وقوعش، در سیاق نهی دلالت بر امر به توکل بر خدا، در خصوص عمل به امر خدا و وحی او می‌کند و نیز اشعار دارد بر اینکه امر مزبور، مطلب مهمی است، که از نظر اسباب ظاهری عمل، به آن محذور دارد و درد سر ایجاد می‌کند، و هر دلی که باشد دچار وحشت و دلواپسی می‌شود، مگر آنکه، کسی در عمل به آن توکل به خدای سبحان کند، که او یگانه سببی است که هیچ سبب مخالفی بر او غلبه نمی‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۷۲).

۱-۵-۲. اثربخشی آیات توکل بر کاهش استرس

از سویی در توکل، جنبه کنترل نیابتی مطرح است، که فرد ناتوان با اتصال به کمک و مشیت خداوند احساس قوی بودن می‌کند و مطمئن می‌شود که با گرفتن طرف خداوند بر حوادث فائق خواهد آمد و پشتش به پشتیبانی خداوند گرم است. از طرفی دیگر، بحث توکل به خداوند متعال، به کنترل تفسیری، اثربخشی پیدا می‌کند؛ به این مفهوم که فرد متوکل در تعبیر و تفسیر پدیده‌ها، همیشه پشتیبانی خداوند دانا و حکیم را به همراه دارد و اگر حادثه‌ای ناگوار برایش پیش آید، با دید عارفانه به آن می‌نگرد و آن را خیر تلقی می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد، میان مذهب توکل با سلامت روان، بهبود عملکرد فردی و خانوادگی با عزت نفس، کاهش افسردگی و استرس و همچنین، حمایت‌های اجتماعی، نوعی همبستگی مثبت وجود دارد. به تعبیر دیگر، عدم توجه به درمان سنتی به عنصر معنویت و ارزش‌های دینی در فرایند درمان ناپایداری تغییرات رفتاری ایجاد شده، در دراز مدت، درصد بالایی بازگشت به رفتارهای نابهنجار را به دنبال داشته است. در حالی که پژوهش‌ها نشان داده‌اند، ایمان و توکل انجام دستورات مذهبی می‌تواند، نقش مؤثری در جلوگیری از ابتلا به مشکلات روانی افراد و حل آن داشته

باشد و موجب ارتقای سطح سلامت و بهزیستی افراد در ابعاد شخصیتی و خانوادگی شود (غباری بناب، ۱۳۷۷).

۱-۶. ایمان به رزاقیت الهی و برطرف کردن استرس

۱-۶-۱. آیه «بَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا لِلَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَإِنِّي تُؤْفِكُونَ؛ ای مردم! به یاد آورید نعمت خدا را بر شما؛ آیا آفریننده‌ای جز خدا هست که شما را از آسمان و زمین روزی دهد؟! هیچ معبودی جز او نیست؛ با این حال چگونه به سوی باطل منحرف می‌شوید؟!» (فاطر، ۳).

خداوند رحمان از راه لطف و مرحمت برای ارشاد بندگان، به طریق استفهام انکار می‌فرماید به خطاب عام، نسبت به تمام مکلفین در هر عصر و زمان، که ای گروه مردمان یاد آورید نعمت‌های خدا را که به شما انعام فرموده است؛ زیرا تذکر نعم برهانی مشهوره است عقلا بر شکرگزاری و سپاسگزاری مُنعم. تأمل کنید آیا آفریننده‌ای در عالم هست که روزی شما را از آسمان و زمین غیر از ذات یگانه الهی بدهد، و البته اگر عناد و لجاج نباشد، هر عاقلی حکم نماید که نیست؛ پس به چه جهت و برای چه از توحید به شرك و از سپاسگزاری به ناسپاسی منصرف می‌شوید؟ (حسینی شاه عبدالعظیمی ۱۳۶۳، ج ۱۱، ص ۱۳).

۱-۶-۲. اثربخشی آیات ایمان به رزاق بودن خداوند بر کاهش استرس

فرد با ایمان، با اطمینان به تضمین رزق و روزی خود از طرف خداوند قادر متعال و تلاش برای به دست آوردن آن، نسبت به آینده خود، هیچ‌گونه اضطراب و نگرانی ندارد و با چنین روحیه‌ای، زندگی دنیوی او گوارا و با آسایش و آسودگی خاطر خواهد بود (محمدی ری شهری، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۱۴۶). با رواج چنین فرهنگ و اعتقادی در کل جامعه، زمینه حرکت‌های ناسالم اقتصادی مانند احتکار، گران‌فروشی، کنز ثروت و راکد گذاردن سرمایه‌ها که ریشه در حرص و افزون طلبی دارد، از بین خواهد رفت؛ چرا که افراد با ایمان می‌دانند رزق و روزی حلال و مقدر الهی، با حرص و طمع افزایش نمی‌یابد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۷، ص ۶۳، ح ۴).

با حاکم بودن چنین فرهنگ و اعتقادی، افراد جامعه با خوش‌بینی و حسن ظن به نظام حاکم بر طبیعت و با امید و نشاط و تلاش جدی به انجام مسئولیت‌های فردی و اجتماعی خود می‌پردازند و بدیهی است که اگر سستی و تنبلی و بی‌تفاوتی در جامعه، ضد ارزش جلوه‌گر شود، زمینه‌های فکری و فرهنگی رشد و توسعه فراهم می‌گردد و بسیاری از موانع از سر راه برداشته می‌شود (خلیلیان، ۱۳۸۱).

از طرفی، ترس و نگرانی به خاطر کسب روزی اگر به اندازه باشد و از حدّ متعارف نگذرد، عامل تحرک برای کسب روزی است؛ اما اگر افزایش یابد و از حدّ معمول بگذرد به افزایش فشار روانی منجر شود، زندگی را به مخاطره می‌اندازد (پسنیدیه، ۱۳۸۴، ص ۵۸). وقتی انسان بداند روزی‌اش به دست صاحب قدرت است، احساس اطمینان و آرامش می‌کند، هیچ جنبه‌ای در روی زمین نیست، مگر آن که روزی‌اش بر عهده خداست. چه بسا جنبه‌گانی که یارای تحصیل روزی خویش ندارند و خدا روزی آنها را می‌دهد.

۱-۷. صبر و برطرف کردن استرس

۱-۷-۱. آیه «اصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاذْكُرْ عَبْدَنَا دَاوُودَ ذَا الْأَيْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ» در برابر آنچه می‌گویند شکیباش، و به خاطر بیاور بنده ما داوود، صاحب قدرت را، که او بسیار توبه‌کننده بود! (ص ۱۷). حضرت داود (ع) دارای قوت و نعمت بود. از امام باقر (ع) در باب این آیه نقل شده است که حضرت داود بسیار به طلب رضای الهی رجوع می‌نمود؛ برای قوتش در دین، زیاد دعا می‌کرد و یک روز روزه می‌گرفت و یک روز افطار می‌نمود، از نصف شب بر می‌خاست و خداوند کوه‌ها را مسخر او فرموده بود که هر شب و صبح با او مشغول به تسبیح و تقدیس خدا می‌شدند و به تبع او ذکر می‌گفتند، پرنندگان از آشیانه‌های خودشان گرد او جمع می‌شدند و هر یک به نغمه خود رجوع به تسبیح الهی می‌نمودند، از او جواب گوئی می‌کردند و خداوند سلطنت و عظمت او را به هیبت، شوکت، نصرت، کثرت جنود و امراء خیرخواه قوت داد. بالاتر از همه آنکه، خداوند تعالی، علم دین، حکمت در آئین و قوه تشخیص حق از باطل و فصل خصومت بین مدعی و منکر را به او عنایت فرموده بود؛ تا حدی که به سهولت می‌توانست، حق را به ذی‌حق برساند و نزاع را خاتمه دهد (ثقفی تهرانی، ۱۳۹۸، ج ۴، ص ۱۷).

۱-۷-۲. اثربخشی آیات صبر بر کاهش استرس

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که می‌توان از آموزش صبر برای کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش شادکامی استفاده کرد که همسو با تحقیقات خارجی از جمله هرتگارد و لایت^۱ (۱۹۸۴) پترسن و روی^۲ (۱۹۸۵) و تحقیقات داخلی از جمله بهرامی مشعوف (۱۳۷۳) و نیک بخت نصرآبادی است. در آموزش صبر، افراد می‌آموزند که آنچه مهم است، اولاً سعی و تلاش است و در درجه دوم اهمیت به

1. Hertgaard & Light

2. Petersen & Roy

نتیجه رسیدن است؛ زیرا سعی و تلاش در راه هدف به خودی خود فواید زیادی دارد. بنابراین، انسان صبر پیشه اگر در راه مشکلات به اهداف خویش نرسد، دچار ادراک ناکارآمدی که یکی از علل اضطراب است، نمی‌شود (حسین ثابت، ۱۳۸۷، ص ۸۸).

با آموزش صبر می‌توان به نوجوان کمک کرد تا نه تنها تسلیم مشکلات نشود؛ بلکه در برطرف کردن آنها بکوشد؛ زیرا نوجوان در مواجهه با استرس‌ها و بحران‌های زندگی، به یادگیری شیوه کنارآمدن با مشکلات نیاز دارند تا بتوانند سخت رویی خود را افزایش دهند. در روش آموزشی صبر، افراد می‌آموزند که گاهی برای از دست دادن چیزهای خوشایند و گاهی نیز برای کسب موفقیت و به دست آوردن آنچه دوست دارند، صبور باشند. بر همین اساس صبور، تلاشگر است و از سختی‌ها فرار نمی‌کند؛ بلکه برای رسیدن به اهداف خود انعطاف‌پذیر است و فعالانه رفتار می‌کند (حسین ثابت، ۱۳۸۷، ص ۸۸).

همچنین بر اساس نتایج تحقیقات انجام شده، نگرش مذهبی و اعتقادی به نیروی برتر، مایه تسلی فرد در شرایط دردناک و تهدیدکننده است و تحمل این شرایط را برای او آسان می‌کند (پرکنیز و جونر، ۲۰۰۴؛ پانک و ماو، ۲۰۰۷، به نقل از: ویس کرمی و همکاران، ۱۳۹۵) و می‌تواند سخت رویی افراد را در برابر مشکلات افزایش دهد. طی سال‌های اخیر، برخی از محققان، اثربخشی آموزش مفاهیم دینی و مذهبی از جمله آموزش صبر را به عنوان عوامل حمایت‌کننده در سازگاری با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و افزایش سخت‌رویی بررسی کرده‌اند (ویس کرمی، غضنفری و رحیم‌پور، ۱۳۵۹، ص ۹۲).

۸-۱. هماهنگی با واقعیت‌های دنیا و پذیرش آنان در برطرف کردن استرس

۸-۱-۱. آیه «ثُمَّ قَبَضْنَاهُ إِلَيْنَا قَبْضًا يَسِيرًا * وَ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَأْسَا وَ النَّوْمَ سَبَاتًا وَ جَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا؛ سپس ظل آن آفتاب (منبسط) را به سوی خود تدریجاً قبض می‌کنیم. او کسی است که شب را برای شما لباس قرار داد، و خواب را مایه استراحت، و روز را وسیله حرکت و حیات!» (فرقان، ۴۶-۴۷).

می‌دانیم هنگامی که خورشید طلوع می‌کند، تدریجاً سایه‌ها برجیده می‌شود تا به هنگام ظهر که در بعضی از مناطق، سایه به کلی معدوم می‌شود؛ زیرا آفتاب درست بالای سر هر موجودی قرار می‌گیرد و در دیگر مناطق به حداقل خود می‌رسد؛ به این ترتیب، سایه‌ها نه یک دفعه ظاهر می‌گردند و نه یک دفعه برجیده می‌شوند و این خود یکی از حکمت‌های پروردگار است؛ چرا که اگر انتقال از نور به ظلمت و بالعکس ناگهانی صورت می‌گرفت، برای همه موجودات زیان‌آور بود، اما این نظام تدریجی، در این حالت انتقالی چنان است که بیشترین فائده را برای موجودات دارد، بی‌آنکه ضرری داشته باشد. در آیه

فوق، تعبیر به «یسیرا» اشاره به جمع شدن تدریجی سایه است، یا اشاره به این است که، نظام ویژه نور و ظلمت در برابر قدرت پروردگار، چیز ساده و آسانی است. کلمه «الینا» نیز، تأکید بر همین قدرت الهی دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۲، ج ۱۵، ص ۱۱۴).

۱-۸-۲. اثربخشی آیات هماهنگی با واقعیت‌های الهی بر کاهش استرس

یکی از متغیرهایی که به میزان زیاد از دین و مذهب فرد تأثیر می‌پذیرد، نگرش فرد نسبت به مرگ و پایان زندگی دنیوی است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که نگرش‌های مرگ، همبستگی پایین تا متوسطی با سنج‌های عمومی سلامت روان‌شناختی و شاخص‌های افسردگی و اضطراب داشته است. افرادی که نگرش‌های مثبتی به مرگ داشته‌اند، مرگ را به صورت فعال می‌پذیرند، آن را راهی برای رسیدن به سعادت ابدی می‌دانند و این واقعیت را می‌پذیرند که مرگ نیستی و فنا نبوده است، بلکه انتقال از جهانی به جهان دیگر و از نشئه‌ای به نشئه دیگر است که در آن حیات انسانی به گونه‌ای دیگر ادامه می‌یابد؛ چنین افرادی همیشه امیدوار بوده و از کیفیت زندگی و سلامت روانی بهتری برخوردار هستند. علاوه بر این، افرادی که نگرش‌های مربوط به پذیرش فعالانه مرگ را دارا هستند، این واقعیت را می‌پذیرند که حیات انسان محدود به این دنیا نیست. لذا به خاطر از دست دادن یا به دست نیامدن بهره‌های دنیوی، به شدت اندوهگین یا هیجان‌زده نمی‌شوند. به این دلیل هم آنها می‌توانند کیفیت زندگی بالاتری داشته باشند (بشرپور، وجودی و عطارد، ۱۳۹۳، ص ۹۷-۸۰).

۱-۹. روابط اجتماعی سالم و برطرف کردن استرس

۱-۹-۱. آیه «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ؛ و آنها که در راه ما (با خلوص نیت) جهاد کنند، قطعاً به راه‌های خود، هدایتشان خواهیم کرد؛ و خداوند با نیکوکاران است» (عنکبوت، ۶۹).

برای رسیدن به هدایت ویژه الهی، تلاش لازم است و باید گام اول را خود انسان بردارد. گاهی يك گام و يك لحظه تلاش خالصانه، هدایت و نجات ابدی را به دنبال دارد؛ البته در مدیریت و رهبری، لازم نیست تمام ابعاد کار از روز اول روشن باشد، همین که گامی الهی بر داشته شد، در وسط راه، هدایت‌های غیبی می‌آید و آنچه به تلاش‌ها ارزش می‌دهد، خلوص است. آنچه در این بین مشخص است، آن است که راه‌های وصول به قرب الهی، محدودیتی ندارد و ما باید به وعده‌های خداوند اطمینان داشته باشیم. چنانکه در دعای عرفه امام حسین (ع) می‌خوانیم: «آن که تو را یافت، چه کمبودی دارد و هر که تو را از دست داد، چه دارد؟» (قرآنی، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۱۷۷).

۱-۹-۲. اثربخشی آیات روابط اجتماعی سالم بر کنترل استرس

یکی دیگر از متغیرهای مهم که بین استرس و پیامدهای آن به عنوان واسطه میزان‌کننده عمل می‌کند، کیفیت روابط افراد از نظر میزان حمایت اجتماعی یا کشمکش‌های بین فردی آنان است. این عامل در فرایند مقابله با استرس و دور ماندن از پیامدهای منفی آن بسیار مؤثر است. لپور^۱ (۱۹۹۵) اظهار می‌دارد، که شواهد بسیاری در پژوهش‌های روانی-اجتماعی درباره دخالت محیط‌های اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای افراد در تندرستی و بهزیستی آنان وجود دارد. شریدان و رادماچر^۲ گفته‌اند، حمایت اجتماعی همچون سپری بین رویدادهای پرفشار زندگی، علائم ناراحتی و آشفتگی روانی را تعدیل می‌کند. بر همین پایه، کامارک^۳ و همکاران (۱۹۹۰) به نقل از گرین^۴ (۱۹۹۲) به این نتیجه رسیدند، هنگامی که شخص زیر استرس مورد حمایت قرار می‌گیرد، چیزی از فشار روانی موقعیت کم نمی‌شود؛ بلکه در این موقعیت چیزی از حمایت اجتماعی ایجاد می‌شود که به کم شدن واکنش‌های استرس‌زا می‌انجامد. آنها می‌افزایند، استرس‌های روزمره نقش مهمی در ایجاد بیماری ایفا می‌کند؛ اما مقدار اندکی حمایت در موقعیت‌های کشمکش‌آمیز بین فردی، پیامدهای مهمی در سلامتی افراد دارد (حسینی قدمگاهی و همکاران، ۱۳۷۷، ص ۱۴).

۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به شیوه کتابخانه‌ای، تحلیلی-توصیفی و آماری، گردآوری و از کتب تفاسیر و مجلات علمی پژوهشی روان‌شناسی استفاده شده است. روش پژوهش در این مقاله از نوع نیمه آزمایشی است. جامعه آماری پژوهش شامل ۳۸ نفر از دانش‌آموزان (۱۹ نفر گروه آزمایش و ۱۹ نفر گروه گواه) مقطع متوسطه اول دبیرستان نرجس شهرستان مهولات است. روش نمونه‌گیری به این صورت است که از میان دبیرستان‌های شهرستان مهولات، به طور تصادفی دبیرستان نرجس انتخاب شد و بر روی کلیه دانش‌آموزان این دبیرستان، تست استرس بک^۵ انجام شد؛ سپس، تعداد ۱۹ نفر که نمره بالاتری از تست اضطراب را کسب کرده بودند، انتخاب شدند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار spss

-
1. Lepur
 2. Sheridan & Rademacher
 3. Kamark
 4. Green
 5. Beck Anxiety Inventory

بهره برده شد و جهت تحلیل آماری، از تست اضطراب بک استفاده شده است. این تست توسط آرون تی بک^۱ و همکاران در سال ۱۹۸۸ ساخته شد. در این پژوهش، با استفاده از گروه گواه و آزمون، طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پیگیری شده است. در ابتدا، در مورد گروه آزمایش و گواه، آزمون پیش‌آزمون اجرا و سطح استرس آنان اندازه‌گیری شد، سپس در انتهای آموزش‌ها، آزمون مجددی از گروه آزمایش گرفته شد. در نهایت، تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از نظر معناداری آماری مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت، آموزش مهارت کنترل استرس با به‌کارگیری مفاهیم قرآنی به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید، تا تأثیر آن بر کاهش استرس دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول دبیرستان نرجس مه‌ولات به عنوان متغیر وابسته مشخص شود.

۲-۲. ابزار سنجش و شیوه مداخله

در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری متغیر وابسته یعنی اضطراب و استرس، از تست اضطراب بک استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ ماده است که علایم اضطراب را فهرست کرده است و بیشتر به چک لیست شباهت دارد. تست استرس بک برای اندازه‌گیری اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان ساخته شده است و هر یک از ماده‌های آن یکی از علایم شایع اضطراب یعنی علایم ذهنی، علایم بدنی و هراس را می‌سنجد. اعتبار و پایایی این مقیاس، ثابت درونی بالایی به دست آورد و همبستگی ماده‌های آن با هم، شامل رنجی از ۳۰/۰ تا ۷۱/۰ (میانگین برابر ۶۰/۰) محاسبه شد. آلفای کرونباخ نیز معادل ۰/۸۱. به دست آمده است.

۲-۳. شیوه مداخله

جهت انجام پژوهش، مطالب جلسات با تأکید در به‌کارگیری آموزه‌های قرآنی و با هدف کسب مهارت کنترل استرس در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول طراحی، و طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای دو جلسه برگزار گردید. در جلسه اول بعد از آشنایی با دانش‌آموزان، اهداف این جلسات، تعریف و مفهوم استرس از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن، و میزان اهمیت کنترل استرس برای دانش‌آموزان شرح داده شد. در جلسه دوم، به نحوه کسب مهارت کنترل استرس از طریق تقویت ایمان و باور اشاره شد. در جلسه سوم، آیات نماز به عنوان راهکار کنترل استرس بیان شد. در جلسه چهارم، آیات یاد خدا به عنوان راهکار کنترل استرس نقل شد. در جلسه پنجم، آیات توکل بر خدا توضیح داده

شد. در جلسه ششم، به آیات ایمان به رزاقیت الهی به عنوان راهکار کنترل استرس پرداخته شد. در جلسه هفتم، آیات صبر و رفع استرس مورد بررسی قرار گرفت. در جلسه هشتم، آیات هماهنگی با واقعیت‌های دنیا و پذیرش آنها توضیح داده شد. در جلسه نهم، آیات روابط اجتماعی سالم به عنوان راهکار کسب مهارت کنترل استرس مطرح شدند. آنگاه پس از پایان ۹ جلسه و ارائه راهکارهای قرآنی جهت کسب مهارت کنترل استرس از اعضای گروه، پس از آزمون گرفته شد و با گروه گواه مقایسه شد.

۳. یافته‌های پژوهش

در آنالیز نتایج از نرم‌افزار spss استفاده و در آنالیز توصیفی داده‌ها از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار و درصد فراوانی استفاده شد. برای تحلیل داده پس از بررسی نرمال بودن داده‌ها، جهت بررسی هدف پژوهش، از تحلیل واریانس^۱ استفاده گردید.

جدول شماره ۱- توزیع فراوانی پایه تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه آزمایش (n=۱۹)	گروه گواه (n=۱۹)
پایه تحصیلی هفتم فراوانی (درصد)	۶ (۴۰/۰)	۴ (۲۶/۱)
پایه تحصیلی هشتم فراوانی (درصد)	۵ (۳۳/۱)	۶ (۴۰/۰)
پایه تحصیلی نهم فراوانی (درصد)	۲ (۱۳/۳)	۲ (۱۳/۳)

جدول شماره (۱)، توزیع فراوانی پایه تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. براساس داده‌های این جدول، در گروه آزمایش، ۹ نفر پایه هفتم (۴۷/۴ درصد)، ۷ نفر پایه هشتم (۳۸/۸) و ۳ نفر پایه نهم (۱۵/۸ درصد) بودند و در گروه کنترل، ۹ نفر پایه هفتم (۴۷/۴ درصد)، ۷ نفر پایه هشتم (۳۶/۸ درصد) و ۳ نفر پایه نهم (۱۵/۸ درصد) وجود داشت.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمره‌های پس آزمون و پیش آزمون در متغیر استرس را در گروه‌های کنترل و آزمایش

متغیر	آزمایش					کنترل				
	پیش آزمون		پس آزمون		تعداد	پیش آزمون		پس آزمون		تعداد
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
استرس	۱۱/۹۵	۲/۲۲۶	۸/۲۶	۲/۰۰۳	۱۹	۱۷/۴۷	۲/۶۱۶	۱۹/۴۷	۲/۴۸۰	۱۹

در جدول شماره (۲)، شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار نمره‌های پس‌آزمون و پیش‌آزمون در متغیر استرس را در گروه‌های کنترل و آزمایش نشان می‌دهد.

در مرحله بعد، تحلیل متغیر وابسته در سطوح متغیرهای مستقل از طریق تحلیل واریانس^۱ بررسی شد. به عبارت دیگر، نتیجه این تحلیل نشان داد که آیا متغیرهای مستقل بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته تأثیر دارند یا خیر؟ قبل از اجرای ANOVA، بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها ضروری است؛ بدین منظور، سطح معناداری آزمون^۲ کولموگروف-اسمیرنوف^۳ ارائه شد. سطح معنی‌داری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای توزیع متغیر استرس در گروه آزمایش ۰/۳۶۵ و در گروه کنترل ۰/۷۹۰ به دست آمد، از آنجا این عدد که از ۰/۰۵ بزرگتر بوده، لذا مفروضه نرمال بودن برقرار است. نتایج این آزمون در جدول شماره (۳) قابل مشاهده است.

جدول ۳- آزمون کولموگروف اسمیرنوف مربوط به متغیر تحقیق

گروه‌ها	کولموگروف-اسمیرنوف		گروه‌ها	کولموگروف-اسمیرنوف	
	آماره	معنی‌داری		آماره	معنی‌داری
استرس	آزمایش	۰/۹۲۰	کنترل	۰/۳۶۵	۰/۷۹۰

برای بررسی استرس گروه‌ها از تحلیل واریانس بین گروهی استفاده شد. همان‌گونه که در جدول ۴ قابل مشاهده است، نتایج نشان می‌دهد، بین دو گروه از نظر استرس، تفاوت معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر، میانگین نمره افراد گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، به طور معناداری در متغیر استرس، کم‌تر است و نتایج اثر معنی‌دار عامل گروه $F(1,35)=28/823$ و $P<0/01$ را نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، آموزش آیات قرآنی بر مهارت کنترل استرس دانش‌آموزان تأثیر دارد و مقدار آن نشان می‌دهد که ۴۵ درصد از تغییرات کنترل استرس ناشی از تأثیر آموزش آیات قرآنی بوده است.

جدول ۴- نتایج آزمون اثرات بین گروهی تحلیل واریانس گروه‌های آزمایشی و کنترل در مقیاس استرس

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتای سهمی
گروه‌ها	۱۳۴۳/۴۸۷	۱	۱۳۴۳/۴۸۷	۲۸/۸۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۲
خطا	۱۶۳۱/۴۳۴	۳۵	۴۶/۶۱۲			

1. Analysis of Variance
2. Kolmogrov-Smirnov Test
3. Smirnov

۴. نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر روان‌شناختی آموزه‌های قرآن در مقطع متوسطه اول، بر کاهش استرس، انجام شد. نتیجه پژوهش بیانگر اثبات اثربخشی مفاهیم قرآن است و این اثربخشی با مطالب نوین روان‌شناسی تأیید شده است. در این پژوهش به عوامل ایجاد استرس در سن نوجوانی از جمله الگوهای فرهنگی اجتماعی، اختلاف بین ساختار خانواده و جامعه، فرار کودکان و نوجوانان از منزل و... اشاره شد و راهکارهای قرآنی آن و تبیین آنها با مطالب نوین روان‌شناسی، مورد بررسی قرار گرفت. در بحث تأثیر ایمان و باور بر کنترل استرس، ذیل آیه ۸۸ سوره قصص بیان شد که ایمان و اعتقاد و انجام مناسک، نقش مؤثری در سلامت روانی افراد دارد (بهرامی، به نقل از: میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۹). معنی و مضامین آیات ۱ و ۲ سوره مؤمنون و مطالب نوین روان‌شناسی در مورد اثربخشی نماز بر کنترل استرس بیانگر این است که رفتارهای مذهبی همچون نماز از طریق تشویق در جهت ایجاد دیدگاه مثبت (تیلور، به نقل از: سجادیان و همکاران، ۱۳۸۵) بر کنترل استرس مؤثر است.

مضمون آیه ۶۲ سوره نمل و یافته‌های نوین روان‌شناسی بیانگر این است، که یاد خدا در ایجاد بهداشت و آرامش روانی، نقش اساسی دارد و تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌شود (مطهری، ۱۳۷۴).

در بررسی آیه ۳ سوره احزاب با مضمون اثربخشی آیات توکل بر کاهش استرس مطرح شد، که شخص توکل‌کننده با اتصال به کمک و مشیت خداوند، احساس قوی بودن می‌کند و مطمئن می‌شود که با قرار گرفتن سمت خداوند، بر حوادث فائق خواهد آمد و پشتش بر پشتیبانی خدا گرم است (یوسفی، ۱۳۹۴).

آیه ۳ سوره فاطر با مضمون ایمان به رزاقیت الهی نیز به وسیله مضامین روان‌شناسی نوین تأیید می‌شود، به این مفهوم که فرد با ایمان، با اطمینان به تضمین رزق و روزی خود از طرف خداوند متعال و تلاش برای به دست آوردن آن نسبت به آینده خود، هیچ‌گونه اضطراب و نگرانی ندارد و زندگی دنیوی او گوارا و با آسایش خواهد بود (محمدی ری شهری، ۱۳۷۸).

در ذیل آیه ۱۷ سوره «ص» با مضمون اثربخشی آیات صبر، نتایج پژوهش بیانگر این است، که می‌توان با آموزش دادن صبر به نوجوان کمک کرد تا نه تنها تسلیم مشکلات نشود؛ بلکه در برطرف کردن آنها بکوشد؛ زیرا نوجوان در مواجهه با استرس به یادگیری شیوه کنار آمدن با مشکلات نیاز دارد (حسین ثابت، ۱۳۸۷، ص ۹۲-۷۹).

همچنین بررسی آیات ۴۶ و ۴۷ سوره فرقان نشان می‌دهد، که افرادی که واقعیت‌های زندگی دنیا از

جمله نظام طبیعت و حوادث مربوط به آن، مثل زندگی، مرگ و... را می‌پذیرند، همیشه امیدوار هستند و از کیفیت زندگی و سلامت روانی بهتری برخوردارند (بشرپور و همکاران، ۱۳۹۳).

بررسی آیه ۶۹ سوره عنکبوت، که بیانگر جهاد در راه خدا و حمایت خداوند از جهادگران است، نشان می‌دهد که شواهد بسیاری در پژوهش‌های روانی اجتماعی درباره دخالت محیط‌های اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای افراد، در تندرستی و بهزیستی آنان وجود دارد (لپور، ۱۹۹۵، به نقل از: حسینی قدمگاهی و همکاران، ۱۳۷۷).

نتایج پژوهش ثابت کرد که اثربخشی مفاهیم قرآنی با مطالب نوین روان‌شناسی تأیید شده است و به‌کارگیری مضامین و مفاهیم آیات در زندگی، کاهش و کنترل استرس را نشان می‌دهد. همان‌گونه که نتایج تحلیل آماری نشان می‌دهد که به‌کارگیری مهارت‌های قرآنی بر کاهش استرس دانش‌آموزان تأثیر چشم‌گیری داشته است. علاوه بر آن، به استناد نتایج مندرج در جدول شماره (۴)، مشاهده شد که بین دو گروه از نظر استرس، تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش آیات قرآنی بر مهارت کنترل استرس دانش‌آموزان تأثیر داشته است. همچنین مقادارها نشان می‌دهد که ۴۵ درصد از تغییرات کنترل استرس، ناشی از تأثیر آموزش آیات قرآنی بوده است.

با توجه به اینکه اثربخشی این پژوهش بر کاهش استرس، به وسیله آموزش تعداد اندکی از مفاهیم قرآنی صورت گرفته است و امکان آموزش تمامی آیات مرتبط با کاهش استرس در جلسات آموزشی این پژوهش وجود نداشت؛ بنابراین، این محدودیت وجود دارد که به طور قطع نتوان، میزان اثربخشی را به کل آیات قرآن عمومیت بخشید؛ لذا پیشنهاد می‌گردد که پژوهشگران و محققان دیگری، سایر مفاهیم قرآنی را مورد بررسی قرار دهند و میزان اثربخشی آنها را بر مهارت‌های زندگی از جمله مهارت کنترل استرس، در مقالات و کتاب‌های خود، منتشر کنند، تا نتایج بررسی آنان در اختیار نوجوان و جوانان قرار گیرد.

- منابع -

قرآن کریم.

- آزاد مرزآبادی، اسفندیار؛ اعظمی، یوسف (۱۳۹۵). عوامل ایجادکننده استرس از دیدگاه قرآن و احادیث. *طب نظامی*، ۱۸(۴)، ص ۳۰۷-۲۹۹.
- آقاپور، اسلام؛ حاتمی، علی (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین جهت‌گیری مذهبی با بهداشت روانی خانواده. *پژوهشنامه زنان*، ۱(۱)، ص ۱۸-۱.
- انصاری، مریم؛ میرشاه جعفری، ابراهیم (۱۳۸۹). نقش ایمان در ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روانی. *اسلام و روان‌شناسی*، ۴(۶)، ص ۱۲۳-۱۴۲.
- بشروپور، سجاده؛ وجودی، بابک؛ عطارد، نسترن (۱۳۹۳). اثربخشی جهت‌گیری مذهبی و نگرش نسبت به مرگ با کیفیت زندگی و علائم جسمانی‌سازی در زنان. *روان‌شناسی سلامت*، ۳(۲)، ص ۹۷-۸.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۴). *رضایت از زندگی*. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث.
- پناهی، علی احمد (۱۳۸۷). نقش نماز در آرامش روان. *روان‌شناسی و دین*، شماره ۱.
- تقی‌لو، صادق (۱۳۸۸). تأثیر آموزش روخوانی قرآن بر کاهش استرس در بین جوانان و نوجوانان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، ۱۸(۷۱)، ص ۸۱-۷۲.
- ثقفی‌تهرانی، محمد (۱۳۹۸ق). *تفسیر روان جاوید*. تهران: انتشارات برهان، چاپ سوم، ج ۴.
- حسین‌ثابت، فریده، (۱۳۸۷). ساخت مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان. *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۱(۳)، ص ۹۲-۷۹.
- حسینی‌شاه‌عبدالعظیمی، حسین (۱۳۶۳). *تفسیر اثنی‌عشری*. تهران: انتشارات میقات، ج ۱۱.
- حسینی‌قدمگاهی، جواد؛ دژکام، محمود؛ بیان‌زاده، سید اکبر (۱۳۷۷). کیفیت روابط اجتماعی بر میزان استرس و راهبردهای مقابله با آن در بیماران عروقی قلب. *روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۴(۱۳)، ص ۲۳-۱۴.
- خادم، حسین؛ رحیمی‌نژاد، عباس؛ رنجبری توحید (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تلقیح استرس بر پرخاشگری، در پسران نوجوان. *روانشناسی بالینی*، ۱(۱۹)، ص ۷۴-۶۳.
- خلیلیان، محمدجواد (۱۳۸۱). *اسلام و توسعه*. قم: مرکز مطالعات و پژوهش‌های فرهنگی حوزه علمیه.
- راجی، نرگس؛ خلعتبری، جواد (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش روش مقابله با استرس بر پرخاشگری دانش‌آموزان مقطع دبیرستان. *مطالعات روانشناختی*، ۱۳(۱)، ص ۱۳۴-۱۱۹.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). *المفردات فی غریب القرآن*. بیروت: دارالمعرفه.
- روحی‌عزیزی، مهتاب؛ روحی‌عزیزی، مریم (۱۳۸۰). تأثیر نماز به عنوان یکی از ارکان دین مبین اسلام بر سلامت جسمی - روانی نسل جوان. تهران: معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
- سجادیان، ایلناز؛ اکرمی، ناهید (۱۳۸۵). ارتباط توکل بر خدا و سایر رهیافت‌های مقابله‌ای با اضطراب در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. *دانش و پژوهش در روانشناسی*، شماره ۳۰، ص ۷۰-۵۱.
- طباطبائی، محمدحسین (۱۳۷۴). *ترجمه تفسیر المیزان*. ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه، انتشارات اسلامی، ج ۱۶.
- عروسی‌حویزی، عبدالعلی بن جمعه (۱۴۱۵ق). *تفسیر نور الثقلین*. قم: انتشارات مطبوعاتی اسماعیلیان، ج ۴.
- غباری‌بناب، باقر (۱۳۷۷). توکل بر خدا. *قیاسات*، شماره ۸-۹.
- قرآنی، محسن (۱۳۸۳). *تفسیر نور*. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ یازدهم، ج ۶.

- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الانوار. بیروت: دارالاحیاء التراث العربی، ج ۷۷.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۸). میزان الحکمة. ترجمه حمیدرضا شیخی. قم: دارالحدیث، ج ۴.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۴). بیست گفتار. تهران: صدرا، چاپ دهم.
- معین، محمد (۱۳۶۴). فرهنگ معین. تهران: امیرکبیر، چاپ چهارم، ج ۱.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۲). تفسیر نمونه. تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامی، ج ۱۴-۱۶.
- نیک‌منش، زهرا؛ زندوکیلی، مریم (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی، افسردگی، اضطراب و استرس بزهکاران نوجوان. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۱(۲)، ص ۵۳-۶۴.
- ویس کرمی، حسنعلی؛ غضنفری، فیروزه؛ رحیم‌پور، طاهره (۱۳۹۵). بررسی کارآمدی آموزش صبر بر سخت‌رویی روانشناختی. روانشناسی و دین، ۹(۳)، ص ۸۹-۱۰۶.
- یوسفی، ناصر (۱۳۹۴). تدوین و ارائه مدل مداخله توکل (مذهب محور) و مقایسه اثربخشی آن با مدل فراشناخت بر بهبود عملکرد خانواده کارکنان. روانشناسی بالینی، ۱(۱)، ص ۱-۱۴.

