

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دختران دبیرستان‌های اهواز

صدیقه معرف‌زاده^{۱*}، منصور سودانی^۲، عبدالله شفیع آبادی^۳

(۱) کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان

(۲) استادیار. عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

(۳) استاد. عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبایی

*نویسنده مسئول: S_Moarefzadeh@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله ۸۹/۳/۹ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۸۹/۳/۲۵ تاریخ پذیرش مقاله ۸۹/۹/۱۸

چکیده

پرسشنامه اضطراب، میزان اضطراب آن‌ها سنجیده شده است و تعداد ۵۰ نفر که بالاترین نمرات را در آزمون مذکور کسب کرده بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (۲۵ نفر گروه آزمایش و ۲۵ نفر گروه گواه) تقسیم شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه اضطراب کتل بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن باعث کاهش اضطراب دختران دبیرستانی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است.

کلید واژه گان: مهارت‌های مقابله‌ای اسلام، آیات قرآن، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان.

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دختران دبیرستان‌های ناحیه ۴ شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۳۸۸ بود. روش پژوهش از نوع شبه تجربی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمون پیگیری است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز می‌باشد که در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ به تحصیل اشتغال داشتند. نمونه آماری آن ۵۰ نفر از دانش‌آموزان دبیرستان‌های ناحیه ۴ شهر اهواز که به صورت تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. نمونه کلیه دانش‌آموزان این مقطع که به وسیله

کارکردهای مفید است، ترس ما را از خطر دور می‌کند. اضطراب خفیف ممکن است هشیاری و توجه انسان را افزایش دهد اما فراتر از آن حد معین، نه تنها مفید نیست بلکه در فعالیت طبیعی نیز اختلال ایجاد می‌کند. اضطراب و ترس احتمالاً پایه‌های فیزیولوژیکی مشابهی دارند. احدی (۱۳۷۸) بیان می‌دارد که تکرار و تشدید نگرانی موجب اضطراب خواهد شد. اضطراب ناراحتی ذهنی دردناکی است که از پیش‌بینی‌های احتمالی نتیجه می‌شود. بسیاری از اضطراب‌ها، نیز مانند نگرانی‌های بی‌دلیل‌اند و تنها ناشی از آشفتگی درون خود شخص هستند که معلول عوامل خارجی‌اند. رابطه‌ی نزدیکی میان بیماری‌های روان‌نژندی و تعداد و شدت اضطراب‌ها وجود دارد. فروید از نخستین کسانی بود که برای اضطراب اهمیت فراوانی قایل شد. وی بین اضطراب عینی^۴ و اضطراب روان - رنجوری^۵ تمایز قایل شد. به این ترتیب که اولی را پاسخی واقع‌بینانه در برابر خطر برونی و دومی را اضطرابی که ریشه در یک تعارض^۶ ناهشیار^۷ درونی دارد محسوب کرد. در اضطراب روان‌رنجور، چون تعارض خود یک امر ناهشیار است، بنابراین آدمی علت اضطراب را نمی‌داند (اتکینسون^۸؛ ترجمه براهنی، ۱۳۶۹). ربر^۹ اضطراب را چنین تعریف می‌کند: اضطراب معمولاً به یک حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم اطلاق می‌شود که با پریشانی، وحشت و هراس و تشویش همراه باشد (درتاج، ۱۳۷۲). بشر امروز به خاطر گریز از دین و معنویت و بی‌توجهی به فطرت انسانی خویش و دوری از خداوند بیش از هر

ما همگی در معرض ناامنی‌های مختلف قرار می‌گیریم و همین امر ریشه بسیاری از اضطراب‌های ما می‌باشد. بشر از همان نخستین روزی که پای به جهان می‌گذارد با خطر مرگ و مریضی روبرو می‌شود و تا پایان عمر این اندیشه اضطراب آلود از سر او بیرون نمی‌رود (مارسل^۱ و میرز^۲، ۱۹۹۵، ترجمه رزم‌آزما، ۱۳۷۴). اضطراب ناراحتی ذهنی دردناکی است که از پیش‌بینی 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). کالات^۳ (۱۹۹۸) معتقد است که احساس ترس و اضطراب تا حد زیادی شبیه یکدیگرند. اما بین آن‌ها براساس 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 درباره‌ی آینده یا اضطراب در مورد واکنش متقابل با دیگر افراد یا اضطراب شناور داشته باشد که با هیچ محرک مشخصی در ارتباط نباشد. ترس در خدمت

4- Objective anxiety
5- Neurotic anxiety
6- Conflict
7- Unconscious
8- Atkinson
9-Reber

1- Mursel
2- Mierse
3- Kalat

زمان دیگری در اضطراب است. اضطراب یکی از آلام روانی است که با احساس ناخوشایند و مبهمی از رنج و هراس، انتظاراتی تلخ و هم چنین با عکس‌العمل‌های فیزیولوژیک مانند تعریق، تپش قلب، خشکی دهان، لرزش اندام‌ها و بی‌قراری همراه است. صنعت و تکنولوژی از یک سو و دوری از معنویت از سوی دیگر روح انسان‌ها را دچار سردرگمی و پریشانی کرده است. البته انسان‌های مؤمن و دانا از این قاعده مستثنی هستند و در سایه یاد و ذکر حضرت حق، به آرامش و آسایش رسیده‌اند (خلجی موحد، ۱۳۷۶). از دیدگاه اسلام عواملی که باعث اضطراب می‌شود 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، یأس و ناامیدی ۷- عدم تفکر و تعقل پیرامون جهان هستی. تفکر و تعقل در دیدگاه اسلام بسیار مورد تأکید قرار گرفته و آیات زیادی در قرآن کریم در این خصوص ذکر شده است (مهدوی، ۱۳۸۷). اسلام به لحاظ خاتمیت و ریشه داشتن در منبع فیض بی‌منتهای وحی، ارائه‌دهنده کامل‌ترین و دقیق‌ترین شیوه زندگی برای بشر و آیین بهزیستی و راه بردن به کمال مقصود است. اقتضای چنین بودن، جامعیت و نگرش کل‌گرایانه به همه هستی‌آدمی‌نیازهای اوست. این آیین هر آن چه را به عنوان نیاز آدمی برای حیات مادی و معنوی او در تصور می‌گنجد را مدنظر قرار داده و آن را در آزمون‌ها و در قالب دستورالعمل کاربردی و آسان مطرح ساخته است (اصفهان‌ی، ۱۳۷۴). در دیدگاه مشاوره دینی، علل رفتاری‌ها و مسائل روانی، در خود افراد و سابقه و زندگی آنان جستجو می‌گردد و در این جستجوگری است که افراد به خودشناسی رسیده و به نقاط ضعف و قوت خود پی می‌برند، بینش‌های صحیح را

از افکار و باورهای نادرست تشخیص می‌دهند و در مورد خود، عقاید و ایمان و رفتارهای معقول و انسانی به بصیرت می‌رسند و با مشکل‌شناسی، به مشکل‌گشایی می‌پردازند. در حقیقت از نظر مشاوره اسلامی، همان طور که دردها و مشکلات از خود فرد ناشی می‌شود، درمان‌ها و راه‌حل‌ها نیز از خود آنان خواهد بود (فقیهی، ۱۳۸۴).

تحقیقاتی در این زمینه در داخل و خارج از کشور انجام شده است، مانند: عباسی (۱۳۸۷) در بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله‌ای اسلام بر باورهای غیرمنطقی (براساس رویکرد شناختی) دختران دانش‌آموز سال سوم متوسطه ناحیه یک اهواز در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ نشان داد که بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ مؤلفه‌های باورهای غیر منطقی تقاضا برای تأیید، انتظار بیش از حد از خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد در مورد اضطراب، اجتناب از مشکلات و درماندگی نسبت به تغییر، تفاوت معناداری وجود دارد، ولی از لحاظ مؤلفه‌های باورهای غیرمنطقی، وابستگی و کمال‌گرایی، تفاوت معناداری وجود ندارد. واثقی و محمدی (۱۳۸۶) در پژوهشی رابطه دینداری با اضطراب و افسردگی را در نمونه‌ای به حجم ۲۸۵ نفر از دانشجویان پزشکی دانشگاه تهران در طی خدمت شان در بیمارستان روانپزشکی روزبه مورد بررسی قرار دارند ابزار پژوهش، پرسشنامه دینداری مسلمان با ابعاد اعتقادی، عاطفی و مناسب دینی و پرسشنامه اضطراب و افسردگی بک بود. نتایج به دست آمده نشان داد تمام ابعاد دینداری با اضطراب و افسردگی رابطه منفی دارد. عاصمی (۱۳۸۵) تأثیر مذهب در بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام را بررسی کرد. بدین منظور گروه نمونه‌ای با حجم ۶۵ نفر (۳۵ زن و ۳۰ مرد) در فاصله

مسأله‌مدار را برای بسیاری بیماران (۵۳٪) ترجیح دادند که ۵۱٪ آن‌ها اضطراب داشتند و میانگین نمره افسردگی‌شان پایین بود. در طول ۳ ماه درمان اینترفرون بتا سطح اضطراب آن‌ها به آرامی در کل جمعیت کاهش یافته، اما در گروه هیجان‌مدار بیشتر بود. در نتیجه نشانه‌های اضطراب اجتماعی در اشخاص با بیماری M.S معمول بود اما شدت کلی با ناتوانی عصبی آن مرتبط نیست. آگاهی بیشتر و بررسی سمپاتیک و عادی از نشانه‌های اضطراب اجتماعی جزئیات مهمی را از فهم درمان بیماران M.S به ما می‌دهد. مهر^۴ (۲۰۰۷) در پژوهشی با عنوان «استرس و M.S» به این نتیجه رسید که استرس به تنهایی نمی‌تواند عامل بالقوه‌ای برای تشدید بیماری باشد بلکه عوامل دیگری مثل افسردگی، ویژگی‌های منفی، مقابله ضعیف و حمایت اجتماعی کم می‌تواند به طور ناآشکار در رابطه بین استرس و تشدید بیماری تأثیر داشته باشند. ونتیس^۵ (۲۰۰۰)، در مورد تأثیر جنبه‌های درمانی مقابله مذهبی بر افسردگی بیماران پژوهش انجام داد، او برای بهبود علائم 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 روش‌های درمانی دیگر استفاده کرده بودند علائم افسردگی کمتری نشان دادند.

پژوهش حاضر نیز با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب پنهان و اضطراب آشکار دختران دبیرستان‌های شهر اهواز صورت گرفته است. بنابراین سؤال اصلی تحقیق به شرح زیر بیان می‌گردد: آیا آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن می‌تواند

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 تحصیل نشان داد بین التزام عملی به اعتقادات مذهبی و بهداشت روانی فرد در هر دو جنس رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. طارمیان (۱۳۸۰) معتقد است که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت جسمانی و روانی و مقابله با فشارهای محیطی مثل اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، افکار خودکشی، افت تحصیلی، ارتباطات بین فردی و مصرف مواد مخدر تأثیر مثبتی دارد. توتل جین و همکاران^۱ (۲۰۰۶) طی یک پژوهش، مهارت‌های شناختی و رفتاری خاصی به نام آموزش مهارت‌های مقابله‌ای را به برنامه درسی دانش‌آموزان اضافه نمودند و تعاملات موجود میان نوجوانان را، جهت ارتقای انعطاف‌پذیری آن‌ها مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به نوجوانان باعث ارتقای انعطاف‌پذیری در آن‌ها می‌شود. مدی^۲ و همکاران (۲۰۰۶) طی تحقیقاتی رابطه صبر و مذهب با افسردگی، خشم و حمایت اجتماعی را بررسی کردند. شرکت‌کنندگان در این پژوهش اشخاص دولتی و نظامی بودند. تحلیل یافته‌ها نشان داد، مذهب و صبر با افسردگی و خشم، رابطه‌ی منفی و با حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارند. مورو^۳ و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیقی با عنوان استراتژی‌های مقابله‌ای و تحول اضطراب در بیماران M.S آغازگر درمان با اینترفرون بتا، که در آن از روش‌های مقابله‌ای مسأله‌دار و هیجان‌مدار برای مقابله با شرایط و وضعیت‌های استرس‌آور استفاده شد. روش

1- Tuttle jane
2- Maddi
3- Mareau

4- Mohr
5- Ventis

۲-۲: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب آشکار دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در مرحله پیگیری ۱ ماهه تأثیر دارد.

روش پژوهش

در این پژوهش از روش تحقیق شبه تجربی، طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و آزمون پیگیری استفاده شده است. گروه‌های آزمایش و گواه به صورت تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه‌های آزمایش و گواه، پیش‌آزمون درباره‌ی آن‌ها اجرا شد و پس از مدت ۱ ماه آزمون پیگیری اجرا گردید. و پس از مدت ۱ ماه آزمون پیگیری اجرا شد. تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از نظر معنی‌دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تأثیر آن بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های ناحیه ۴ اهواز به عنوان متغیر وابسته مشخص گردید.

موجب کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر ناحیه ۴ اهواز شود. این پژوهش در پی آزمون فرضیه‌های زیر می‌باشد:

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته آیات قرآن بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تأثیر دارد.

۱-۱: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب پنهان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تأثیر دارد.

۱-۲: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب آشکار دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تأثیر دارد.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام

برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در مرحله پیگیری ۱ ماهه تأثیر دارد.

۲-۱: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب پنهان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در مرحله پیگیری ۱ ماهه تأثیر دارد.

گروه‌ها	انتخاب	پیش‌آزمون	متغیر وابسته	پس‌آزمون	آزمون پیگیری
آزمایش	R	T _۱	X	T _۲	T _۳
گواه	R	T _۱	-	T _۲	T _۳

نمودار طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمون پیگیری

مرحله ای می‌باشد. که ابتدا تمام نواحی آموزش پرورش اهواز در نظر گرفته شد و یکی از نواحی به قید قرعه انتخاب شد. سپس تمام دبیرستان‌های دخترانه موجود در این ناحیه مشخص شدند و ۴ دبیرستان مجدداً از میان آنان به شیوه تصادفی (روش قرعه کشی) انتخاب شد. بر روی کلیه دانش‌آموزان این دبیرستان‌ها تست اضطراب کتل اجرا شد و تعداد ۱۵۰ نفر از هر ۴ دبیرستان که نمره بالا از

جامعه آماری. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز می‌باشد که در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ به تحصیل اشتغال داشتند.

نمونه و روش نمونه‌گیری. نمونه آماری پژوهش شامل ۵۰ نفر از جامعه مذکور (۲۵ نفر گروه آزمایش و ۲۵ نفر گروه گواه) بودند. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند

خلاصه جلسه ها. جلسه اول: آشنایی با اعضای گروه، بیان قوانین و اهداف گروه، تعریف و مفهوم اضطراب از دیدگاه قرآن.

جلسه دوم: اهمیت درمان اضطراب از طریق آیات قرآن. جلسه سوم: نقش انبساط ایمان مذهبی در یاران پیامبر (ص). جلسه چهارم: اثر ایمان و توکل بر کاهش اضطراب. جلسه پنجم: نقش صبر در تحمل سختی ها و مصائب. جلسه ششم: راهبرد دعادرمانی در کاهش اضطراب. جلسه هفتم: نقش صبر در کنار توکل و دعا و سفارش یکدیگر به صبر.

جلسه هشتم: تعریف توبه و شرایط آن و ارتباط آن با سلامت روان.

جلسه نهم: انسان موجودی با اراده است و می تواند تغییر کند و از گذشته درس و عبرت بگیرد.

جلسه دهم: راه حل ها نسبی است و جهت کنترل و اصلاح مشکلات و رفتارهای دیگران، محدود است و خداوند به اندازه توان و وسع مان از ما انتظار دارد.

پس از ۱۰ جلسه اجرای راهکارهای مقابله ای برگرفته از آیات قرآن از اعضای گروه پس آزمون گرفته شد و با گروه گواه مقایسه شد. پس از ۱ ماه از تاریخ اجرای درمان، پس آزمون دیگری از اعضای دو گروه گرفته شد.

روش تجزیه و تحلیل داده ها. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و آمار استنباطی تحلیل کواریانس یک راهه (آنکوا)، تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) و روش های آلفای کرونباخ و تصنیف برای محاسبه ضرایب پایایی استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از نرم افزار کامپیوتری «SPSS» نسخه هفدهم استفاده شده است.

تست اضطراب کسب کرده بودند انتخاب شدند، سپس ۵۰ نفر از میان آنان به صورت تصادفی و همچنین رعایت اصل همتراز بودن نمره ها در دو گروه آزمایش و گواه که هر کدام شامل ۲۵ نفر بودند، قرارداد شدند.

ابزار سنجش و شیوه مداخله. در این پژوهش به منظور اندازه گیری متغیر وابسته یعنی اضطراب از پرسشنامه اضطراب کتل استفاده شده است. این پرسشنامه در دانشگاه تهران مورد هنجاریابی قرار گرفته است و دارای روایی و اعتبار قابل قبولی است. از این رو، ابزار فوق دارای مقیاس فاصله ای بود و اضطراب کلی را به صورت کمی و پیوسته ارائه می دهد. هم چنین ابزار فوق دارای ۴۰ سؤال بوده، ۲۰ سؤال اضطراب پنهان و ۲۰ سؤال اضطراب آشکار را اندازه گیری می کند. در ضمن از طریق آلفای کرونباخ به محاسبه پایایی ابزار یا مقیاس پرداخته شد و رقم $0/76$ 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 تصنیف استفاده شده که به ترتیب برابر با $0/60$ و $0/60$ به دست آمد. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی پرسشنامه اضطراب با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تصنیف محاسبه گردید که برای کل مقیاس به ترتیب $0/79$ و $0/75$ ، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می باشد.

شیوه مداخله. محتوای جلسات در این پژوهش با تأکید بر آیات قرآن از مهارت های مقابله ای اسلام برای کاهش اضطراب در دختران دانش آموز مقطع متوسطه طراحی و طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت هفته ای یک جلسه ارائه گردید.

ضمناً برای کلیه فرضیه‌ها سطح معنی‌داری $\alpha=0/05$ در شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار و تعداد نظر گرفته شده است.

یافته‌ها

الف) یافته‌های توصیفی. یافته‌های این پژوهش شامل

جدول شماره ۱. میانگین و انحراف معیار نمره‌های اضطراب گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
پیش‌آزمون	آزمایش	۵۰/۹۶	۶/۳۰	۲۵	
	گواه	۵۱/۴۰	۶/۱۳	۲۵	
پس‌آزمون	آزمایش	۳۹/۵۶	۸/۸۶	۲۵	
	گواه	۴۹/۶۸	۶/۳۲	۲۵	
پیگیری	آزمایش	۳۸/۳۲	۱۱/۱۴	۲۵	
	گواه	۴۸/۰۴	۸/۶۰	۲۵	

ب) یافته‌های مربوط به فرضیه‌های این پژوهش شامل فرضیه‌های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می‌گردد.
فرضیه اول: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته آیات قرآن بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تأثیر دارد.

همان طوری در جدول شماره ۱ ملاحظه می‌شود در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار اضطراب هر یک از گروه‌ها به ترتیب گروه آزمایش ۵۰/۹۶ و ۶/۳۰، گروه گواه ۵۱/۴۰ و ۶/۱۳، در مرحله پس‌آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۳۹/۵۶ و ۸/۸۶، گروه گواه ۴۹/۶۸ و ۶/۳۲، در مرحله پیگیری میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۳۸/۳۲ و ۱۱/۱۴، گروه گواه ۴۸/۰۴ و ۸/۶۰ می‌باشد.

جدول شماره ۲. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا) مقایسه میانگین پس‌آزمون اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری p	مجذور اتا	توان آماری
پیش‌آزمون	۷۴۶/۵۲	۱	۷۴۶/۵۲	۱۶/۷۱	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶	۰/۹۸۰
گروه	۱۲۰۸/۹۵	۱	۱۲۰۸/۹۵	۲۷/۰۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۶	۰/۹۹۹
خطا	۲۰۹۹/۰۸	۴۷	۴۴/۶۶				

اول تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته آیات قرآن با توجه به میانگین اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش اضطراب

همان طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/0001$ و $F=27/06$). بنابراین فرضیه

برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب پنهان دانش-
آموزان دختر دبیرستانی تأثیر دارد.

فرضیه ۲-۱: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام
برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب آشکار دانش-
آموزان دختر دبیرستانی تأثیر دارد.

گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با
۰/۳۶ می‌باشد، یعنی ۳۶ درصد تفاوت‌های فردی در
نمرات پس از آزمون اضطراب مربوط به تأثیر آموزش
مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن
(عضویت گروهی) می‌باشد. توان آماری برابر با ۰/۹۹۹ است.
فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام

جدول شماره ۳. نتایج تحلیل کوواریانس یک راه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات مؤلفه‌های اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های

آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی- داری p	مجذورات اتا	توان آماري
اضطراب پنهان	پیش آزمون	۲۳۰/۶۷	۱	۲۳۰/۶۷	۲۰/۹۷	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۹۴
گروه خطا		۲۷۶/۴۹	۱	۲۷۶/۴۹	۲۵/۱۳	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۹۸
		۵۰۵/۹۹	۴۶	۱۱/۰۰				
اضطراب آشکار	پیش آزمون	۲۸۲/۲۱	۱	۲۸۲/۲۱	۱۴/۸۸	۰/۰۰۰۱	۰/۲۴	۰/۹۶۵
گروه خطا		۲۸۶/۰۷	۱	۲۸۶/۰۷	۱۵/۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۲۴	۰/۹۶۷
		۸۷۲/۱۹	۴۶	۱۸/۹۶				

دبیرستانی گروه‌آزمایش در پس‌آزمون نسبت به
میانگین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه گواه، موجب
کاهش اضطراب آشکار گروه‌آزمایش شده است.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام
برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان
دختر دبیرستانی در مرحله پیگیری ۱ ماهه تأثیر دارد.

فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام
برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب پنهان دانش-
آموزان دختر دبیرستانی در مرحله پیگیری ۱ ماهه تأثیر دارد.

فرضیه ۲-۲: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام
برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب آشکار دانش‌آموزان
دختر دبیرستانی در مرحله پیگیری ۱ ماهه تأثیر دارد.

همان طوری که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود با کنترل
پیش آزمون بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های
آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب پنهان تفاوت
معنی‌داری مشاهده می‌شود ($p < 0/0001$ و $F=20/97$)،
توان آماری برابر با ۰/۹۹۸ است، بنابراین فرضیه ۱-۱
تأیید می‌گردد. همچنین با کنترل پیش آزمون بین دانش-
آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گروه گواه از
لحاظ اضطراب آشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد
($p < 0/0001$ و $F=14/88$)، توان آماری برابر با ۰/۹۶۵
است، در نتیجه فرضیه ۱-۲ تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر،
آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن
با توجه به میانگین اضطراب آشکار دانش‌آموزان دختر

جدول شماره ۴. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا) مقایسه میانگین پیگیری اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل

پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری p	مجذورات	توان آماری
پیش آزمون	۱۰۳۲/۴۹	۱	۱۰۳۲/۴۹	۱۳/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۲۱	۰/۹۴۲
گروه	۱۱۰۱/۱۲	۱	۱۱۰۱/۱۲	۱۳/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۹۵۴
خطا	۳۷۲۵/۹۰	۴۷	۷۹/۲۹				

همان‌طور که در جدول شماره ۴ آمده است در مرحله پیگیری با کنترل پیش آزمون بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/0001$) و $F=13/89$ ، توان آماری برابر با ۰/۹۵۴ است، بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌گردد.

جدول شماره ۵. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پیگیری میانگین نمرات مؤلفه‌های اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های

آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری p	مجذورات	توان آماری
اضطراب پنهان	پیش آزمون	۶۹/۹۸	۱	۶۹/۹۸	۲/۴۱	۰/۱۲۷	۰/۰۵	۰/۳۳۱
	گروه	۲۹۹/۶۱	۱	۲۹۹/۶۱	۱۰/۳۲	۰/۰۰۲	۰/۱۸	۰/۸۸۲
	خطا	۱۳۳۳/۱۵	۴۶	۲۸/۹۸				
اضطراب آشکار	پیش آزمون	۳۳۱/۲۸	۱	۳۳۱/۲۸	۱۳/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۹۵۱
	گروه	۱۹۴/۴۰	۱	۱۹۴/۴۰	۸/۰۰	۰/۰۰۷	۰/۱۵	۰/۸۰۰
	خطا	۱۱۱۷/۸۴	۴۶	۲۴/۳۰				

همان‌طوری که در جدول شماره ۵ ملاحظه می‌شود، در مرحله پیگیری با کنترل پیش آزمون بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب پنهان تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/002$) و $F=10/32$ ، بنابراین فرضیه ۱-۲ تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن با توجه به میانگین اضطراب پنهان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش در مرحله پیگیری (یک ماهه) نسبت به میانگین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه گواه، موجب تداوم کاهش اضطراب پنهان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های ناحیه ۴ شهر اهواز تأثیر دارد. با توجه به توضیحات ارائه شده و مشاهده یافته‌های تحقیق در جداول شماره ۲ و ۳ بین دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستانی گروه آزمایش و گواه از لحاظ اضطراب، تفاوت معنی‌داری در نمرات بعد از آموزش مشاهده گردید ($F = 37/06$ $p < 0/0001$) بنابراین فرضیه اول تأیید می‌شود. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن با توجه به میانگین اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش اضطراب گروه آزمایش شده است. نتیجه این پژوهش با یافته‌های عباسی (۱۳۸۸)، واثقی و محمدی (۱۳۸۶) که در پژوهشی تحت عنوان رابطه دینداری با اضطراب و افسردگی نشان داد تمام ابعاد دینداری با اضطراب و افسردگی رابطه منفی دارد، همخوانی دارد و همچنین نتایج با مورو و همکاران (۲۰۰۹) و ونیس (۲۰۰۰) در مورد تأثیر جنبه‌های درمانی مقابله مذهبی در افسردگی بیماران نشان داد که بیمارانی که به این روش درمان شدند، نسبت به روش‌های درمانی دیگر علائم افسردگی کمتری نشان دادند، همخوانی داشته است. در تبیین این یافته می‌توان گفت: با توجه به این که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای برگرفته از آیات قرآن در افراد مضطرب، آن‌ها را در مقابل دغدغه‌ها، دلواپسی‌ها و گرفتاری‌ها و روش مقابله با مشکلات آشنا می‌سازد و به آن‌ها آموزش می‌دهد که در موقعیت‌های ترس و اضطراب به صورت مسائل قابل حل نگاه کنند و نیز روش‌های رویارویی با اضطراب را به آن‌ها نشان داده که

چه چیزهایی باعث دلواپسی و اضطراب آن‌ها می‌شود و منبع تمام بیماری‌هایی که باعث آن می‌شوند شناخته شوند و به موقع بتوانند پیشگیری و یا درمان کنند. چیزهایی که آرامش روانی انسان را از بین می‌برد، عدم توکل به خدا است خداوند در قرآن می‌فرماید: «حسبنا الله و نعم الوکیل نعم المولی و نعم النصیر» اگر کسی به خدا توکل کند هیچ اضطرابی نخواهد داشت (حسینی بیرجندی، ۱۳۷۸). فرد متوکل در سختی‌ها به خداوند اعتماد و اطمینان می‌کند و کارها را به خدا وا می‌گذارد «افوض امری الی الله» صبر را پیشه خود قرار می‌دهد «ان الله مع الصابرين» و «و تواصوا بالصبر» و همزمان از کارهای اشتباه خود عبرت می‌گیرد و توبه می‌کند «توبوا الی الله»، هنگام مواجهه با موقعیت‌های اضطراب تکیه‌گاهی جز خدا ندارد و به خدا پناه می‌برد و دعا می‌کند «یا ایها الذین امنوا استجیبوا لله و للرسول اذا دعاکم لما یحییکم»، همین امر باعث آرامش و سکینه خاص است که مخصوص آن دلی است که یک نحو طهارتی دارد و آن از جانب خداست. (ب) در این مداخله، با آموزش تأثیر اضطراب در ایجاد علائم جسمانی، رفتاری و شناختی، روانی، کمک به افراد در شناسایی آن‌ها و بیان تأثیر اضطراب در زندگی فردی و اجتماعی و روانی در می‌یابند بسیاری از این علائم جسمانی که آن‌ها در مواجهه با موقعیت‌های اضطراب‌آور تجربه می‌کنند، ناشی از دور شدن از یاد خدا و آرامش است و در صورت مواجهه با آن اگر مهارت‌های مقابله‌ای را به کار ببندند از تشدید آن جلوگیری و همچنین کاربرد روش‌های مقابله‌ای در زندگی روزمره و حتی امتحان می‌تواند نور امید را در دل آنان زنده کند و باعث عزت نفس و کنترل خشم و سلامت روان آنان نیز گردد.

فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب پنهان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تأثیر دارد.

فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب آشکار دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تأثیر دارد.

همان طوری که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب پنهان تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ($p < 0/0001$) و $F=25/13$ ، بنابراین فرضیه ۱-۱ تأیید می‌گردد. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/35$ می‌باشد، یعنی ۳۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون اضطراب پنهان مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن (عضویت گروهی) می‌باشد. توان آماری برابر با $0/998$ است. همچنین با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب آشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/0001$ و $F=15/08$)، توان آماری برابر با $0/967$ است. در نتیجه فرضیه ۲-۲ تأیید می‌گردد.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در مرحله پیگیری ۱ ماهه تأثیر دارد. همان طور که در جدول شماره ۴ آمده است در مرحله پیگیری با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/0001$ و $13/89 = F$)، بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن

با توجه به میانگین اضطراب دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش در مرحله پیگیری (یک ماهه) نسبت به میانگین دانش‌آموزان دختر گروه گواه، موجب تداوم کاهش اضطراب بیماران گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/23$ می‌باشد، یعنی ۲۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پیگیری اضطراب مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن می‌باشد. توان آماری برابر با $0/954$ است. در تبیین این یافته می‌توان این طور استنباط کرد که اصولاً آرامش، استقرار و امنیت نفس برای مؤمن متحقق می‌شود، زیرا ایمان راستینش به خداوند او را نسبت به کمک و حمایت و نظر و لطف خداوند امیدوار می‌سازد. مؤمنی که به خدا ایمان دارد، از هیچ چیز در این دنیا نمی‌هراسد، چون می‌داند تا خدا نخواهد هیچ شر و آزاری بر او نمی‌رسد (سوره تغابن، آیه ۱۱). تا خداوند نخواهد هیچ انسانی یا قدرتی در دنیا قادر نیست به او ضرری رساند یا چیزی را از او منع کند، به همین دلیل مؤمن انسانی است که امکان ندارد، ترس یا اضطراب بر او چیره شود (سوره بقره، آیه ۱۱۲).

فرضیه ۲-۱: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب پنهان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در مرحله پیگیری ۱ ماهه تأثیر دارد.

فرضیه ۲-۲: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب آشکار دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در مرحله پیگیری ۱ ماهه تأثیر دارد.

همان طوری که در جدول شماره ۵ ملاحظه می‌شود در مرحله پیگیری با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب پنهان تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/002$) و $F=10/32$ ، بنابراین فرضیه ۱-۲ تأیید می‌گردد. میزان

سازنده‌ای در پیشگیری و درمان آسیب‌های روانی در نوجوانان می‌باشد. یافته‌های این پژوهش نمایانگر این است که افراد با اعتقادات مذهبی و با توکل و تکیه بر یک مبدأ و اتصال به نیروی عظیم آن، می‌توانند سلامت روان خویش را حفظ کنند تا در مقابل سختی‌ها دچار اضطراب، ناامیدی، افسردگی و... نشوند.

در این راستا، پیشنهاد می‌شود مشاوران از این روش برای درمان اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان در برنامه مشاوره‌ای خود داشته باشند. به علاوه از یافته‌های این پژوهش در ارائه مشاوره گروهی و انفرادی در رفع اضطراب و نگرانی‌ها در بین دختران و پسران استفاده شود همچنین کارگاههای آموزشی برای معلمان و مشاوران به منظور آشنایی با این روش از لحاظ اضطراب و کاربرد آن‌ها در مدارس برگزار گردد.

منابع

- قرآن مجید
- اتکینسون، ریچاردلی؛ اتکینسون، ریتال و هیلگارد، ارنست. (۱۳۶۹). *زمینه روان‌شناسی*. ترجمه محمد تقی براهنی و همکاران. تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۸۳. تهران: رشد.
- احدی، حسن و بنی جمالی، شکوه السادات. (۱۳۷۸). *روان‌شناسی رشد (مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی کودک)*. تهران: پردیس، چاپ یازدهم.
- اصفهانی، محمد مهدی. (۱۳۷۴). *بهره‌گیری از برخی رهنمودهای اسلامی در پیشگیری و رویارویی با پیامهای استرس*. فصل‌نامه اندیشه و رفتار، سال اول شماره ۴.

تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۱۸ می‌باشد، یعنی ۱۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پیگیری اضطراب پنهان مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن (عضویت گروهی) می‌باشد. توان آماری برابر با ۰/۸۸۲ است. همچنین با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب آشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F= ۸/۰۰$ و $p < ۰/۰۰۷$)، توان آماری برابر با ۰/۸۰۰ است بنابراین فرضیه ۲-۲ تأیید می‌گردد. نتایج این تحقیق با یافته‌های طارمیان (۱۳۸۰) که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت جسمانی و روانی و مقابله با فشارهای محیطی مثل اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، افکار خودکشی و افت تحصیلی، ارتباطات بین فردی و مصرف مواد مخدر تأثیر مثبتی دارد، همخوانی دارد. همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های مورو و همکاران (۲۰۰۹)، مَهر (۲۰۰۷)، توتل جین و همکاران (۲۰۰۶)، مادی و همکاران (۲۰۰۶) و ونتیس (۲۰۰۰) همخوانی دارد. خداوند متعال می‌فرماید: «ثم انزل السکینه علی رسوله و علی المؤمنین» آن‌گاه خدا سکینه خود را بر پیامبرش و بر مؤمنان نازل نمود. همان‌گونه که یاد خدا موجب آرامش دلهاست، یاد او موجب رستگاری انسان هم است. خداوند متعال می‌فرماید: «واذکر الله کثیراً لعلکم تفلحون» «خدا را فراوان یاد کنید امید است که رستگار شوید» و «الا بذکر الله تطمئن القلوب» و این پاداش و موهبتی الهی است؛ به سبب یاد خدا و لیاقت مؤمن و هرگز یک امر طبیعی شخصی نیست که وصف شجاعان باشد. شاید شجاعان زیادی باشد که آرامش نداشته باشند. بنابراین با آموزش و گسترش مهارت‌های مقابله‌ای مانند توکل بر خدا، دعا، نیایش، صبر، توبه و... عامل مؤثر و

- حسینی بیرجندی، سید مهدی. (۱۳۷۸). *مشاوره و راهنمایی در تعلیم و تربیت اسلامی*. تهران: امیرکبیر.
- خلجی موحد، امان‌الله. (۱۳۷۶). *روان‌درمانی با کلام آسمانی*، همدان: شهر اندیشه.
- درتاج، فریبرز. (۱۳۷۲). *اعتباریابی و هنجاریابی مقیاس اضطراب مدرسه*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- طارمیان، فرهاد. (۱۳۸۰). *سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان*، تهران: تربیت.
- عاصمی، زهرا. (۱۳۸۵). *تأثیر مذهب در بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام*، پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد چاپ نشده رشته روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام.
- عباسی، ثریا. (۱۳۸۷). *اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله‌ای اسلام بر باورهای غیرمنطقی (براساس رویکرد شناختی)*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه علوم و تحقیقات واحد خوزستان.
- فقیهی، علی نقی. (۱۳۸۴). *بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین*. قم: حیات سبز، چاپ اول.
- کالات، جیمز. (۱۳۷۶). *روانشناسی فیزیولوژیک*، ترجمه اسماعیل بیابانگرد. تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۸، جلد دوم، تهران: دانشگاه شاهد.
- مارسل، آلبرت میرز. (۱۳۷۴). *تقویت حافظه، مهار اضطراب*، ترجمه: هوشیار رزم آزما. تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۵، تهران: سپنج، چاپ هفتم.
- مزلو، آبراهام. (۱۳۸۴). *پرسشنامه کتل*. ترجمه فرامرزی، ج ۱، صص ۸۴-۸۳.
- مهدوی، اسماعیل. (۱۳۸۷). *مشاوره و روان‌درمانی اسلامی*، مقاله دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان، چاپ نشده.
- واثقی و محمدی. (۱۳۸۶). *رابطه دینداری با اضطراب و افسردگی*، پایان‌نامه کارشناسی چاپ نشده روان‌شناسی دانشگاه تهران.
- Maddi, S. R.; Brow, M.; Khoshaba, D. M. & Vaitkus, M. (2006). *Relationship of hardiness and religiousness to depression and anger consulting psychology*. Journal, 3, 148-161.
- Mareau, T. (2009). *Coping strategy and anxiety evolution in multiples sclerosis patients* Vol; 15; No.3, 393-398
- Mohr, D.C. (2007). *Stress and multiple sclerosis*. Journal of Meirp;pgu. II65II68.
- Tuttlejane, compbell-heider Nancy. Et al. (2006). *Posit adolescent life skill, training for high-risk teen results of a group intervention*.
- Ventis, W.L. (2000). *The relationships between religion and health* Journal of social Issues, 51(2), 33-48.

Quarterly Journal of Educational Psychology
Islamic Azad University Tonekabon Branch
Vol. 1, No. 3, autumn 2010, No 3

The study of the effect of teaching of contrastive training skills originated of Quran on reducing anxiety among high school girl student in Ahwaz

Moarefzadeh. Sedigheh^{*1}, Sodani. Mansor², Shafiabadi, Abdollah³

1) M.A, Consoling. IAU Research & Science Branch of Khuzestan

2) Assistant professor. Chamran University. Ahvaz. PhD

3) Professor. Allameh University. PhD

*Corresponding author: S_Moarefzadeh@yahoo.com

Abstract

The Purpose of present research was to study effect of contrastive according to Quran on anxiety among high schoolgirl student in Ahwaz in academic year of 1388. Statistical society of this study are 50 female students of forth area of Ahwaz city who were selected randomly. The rate of anxiety of sample group was measured by questioner. Sample members were categorizing in two groups. The Katel anxiety question in this study was used as a tool. The method of research is semi-experimental and design is pre test-post test by control group. In order to analysis data, the seventeenth edition of Spss, descriptive works, (ANCOVA) one way covariance method, (MANCOVA) multi-variables covariance method and Cronbach methods were used. The results by ($P < 0.05$) showed that reaching contrastive skills of Islam by regarding to verses of Quran was resulted in decrease of hidden and clear anxiety among girls of main group high school in comparison to those of control group.

Keywords: Contrastive training skills of Islam, Quran, Explicit Anxiety, Hidden anxiety