تأثیر آموزش روحوی قرآن بر کاهش استرس در بین جوانان و نوجوانان

(۸) صادق قلیلو"*
(۸) دانشجوی: گیلان، آستانه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آستانه
پست الکترونیک: sadeght81@yahoo.com
تاریخ دریافت مقاله: ۹۸/۰۳/۰۲
تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۳/۰۳

چکیده

مقدمه: هجده استرس به زبان پوپیکاری و تحرک می‌بخشد. با این وجود، تنها میزان معنی‌(total) از استرس برعکس اندازه‌گیری است زیرا استرس بری از حد مورد فرد

را مسئول کرده، از جمله فشارهای جسمانی و روانی سازر

هدف: بررسی تاثیر آموزش روحوی قرآن بر کاهش استرس در دو گروه آموزش و کنترل و بینی نقش عامل گروه و جنس بر لمه کلی استرس.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع شبه آزمایشی بود و ۱۰۰ نفر از افراد ۱۶ تا ۲۶ ساله، بعد از نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای به معیار ۸۷ شرکت کننده در

کلاس‌های آموزش قرآن و ۰۸ نفر در قالب گروه کنترل، قبل و بعد از آموزش با استفاده از پرسشنامه SSI مورد آزمون قرار گرفتند.

نتایج: از نظر خروجی مثلثی چهار گروه انتخابی دو گروه مورد نماد و جنس دارد (وکی، لامب ۱۹۹۲، (۱۳۲) و (۱۳۲) قابلیت

میان گروه جنس در خود مبتنی‌های تئوری استرس. توانایی یافته‌نامه بود (وکی، لامب ۱۹۹۲، (۱۳۲) و (۱۳۲) قابلیت

میان جنسی بدین بوته در و جنس وجود داشت. (وکی، لامب ۱۹۹۲ (۱۳۲) و (۱۳۲) قابلیت

نتیجه‌گیری: آموزش قرآن می‌تواند استرس افزایش در مقدار گروه کنترل در هم خود مفید باشد. این یافته‌ها می‌تواند نشانگر کاهش

استرس بین دو گروه توانایی داری و یافته داشت و جنس و عضویت در گروه نمی توان به عدم میدان و جنسیت نشان دهد.

کلیدواژه‌ها: نشان دهنده/ قرآن/ نجواان

مقدمه

استرس، بخشی جداگانه‌ی نابهدازی از زندگی هر گروه محصول

می‌شود و گرچه نمی‌توان آن را اطلاعی که ناکامی‌های انسانی می‌باشد. استرس از جمله عوامل دی‌های جنسی

بر جنبه‌های خاصی جنسیت نیز دارد. به زمینه

پژوهشگران در رشد روانی و جنسیتی فرد نقش بسیار

مهمی ایفا می‌کنند(۱). بطور کلی استرس به چهار شیوه

می‌تواند آثار مثبت داشته باشد:

الف- زندگی‌زدنی و یا حالت پیوسته خارج می‌کند

ب- نیاز به تحرک و جوامع را در فرد ارضاء می‌کند

ج- به فرد کمک می‌کند تا ناوتانی و مهارت‌های جدید

کم کند

د- در صورت موفقیت در مقابل با استرس، تصویر فرد از

خویشتن بهبود می‌یابد

از طرفی جانبه فرد در یک موفقیت در برابر استرس

می‌تواند مقابل کنن. در صورتی که بدی از هم با شرایط

استرس آور منجر می‌شود، به سادگی مغلوب آن

نتخواهد شد(۲).

72
1- گیلان. استارا، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آستانه

Downloaded from journal.gums.ac.ir at 3:26 IRDT on Saturday September 12th 2020
بحثی درباره افراز دهد. بدین معنی که شرایط تشکیل
ساختارهای روانی نسبت به عوامل افزایشی مسئله، بیماری، اضطراب و استرسی را با عوامل
نشانه های بیماری بر روی دارد. (1)
در تأیید اظهار سلبه، نتیجه پژوهش‌های سالیانه اخیر نشان می‌دهد که افراد و عوامل ناشی از آن به حدی
از دنیگی مردم افزایش یافته که موجب تفاوت بسیاری
از مؤسسه‌ها، سازمان‌ها و جمله سازمان بهداشت
جهانی (WHO) مناسب است، به‌طوری که باعث از اختلال
언کلینیک، واکنش‌های بیماری، موارد فوق‌العاده و در موارد
در بیماری‌ها و عوامل افزایشی تعریف می‌شود. (2) بدین ترتیب یکی از مهم‌ترین عوامل مواجهه‌ای
به ضرر و شرایط دشوار، آسان تر می‌شود. (3) شاید مهندسین
(Pargament & Mahoney) دلیل پیگیری و مهارتی
انتشار روانشناسی، اطلاعات مذهبی موده می‌دانند. پیش‌بینی مذهب در سلامت
روانی نمی‌تواند جدا از زمینه کلی زندگی مورد توجه قرار
گیرد و این مطلب تنها در جامعه‌ای در فرهنگ اسلام و در
مکتبر قرآن (سوره امام) امدادی: خداوند این سوره می‌گوید
مانکه می‌گویم:

احتمال که این اوروداندالهای بی‌خانمان به یاد خدا مطمن و
آرام است و همین‌جا و مصیبتی با آن نمی‌رسد مگر به
فرمان خدا و هرکه خدا این اوروداندلشی به
مقام عالی و رضا و تسلیم‌های داده‌ای کنن. خداوند بر همه
عالم آمیز است.
نظیر گذرا نشان می‌دهد که قرار معلوی از آهی‌ها است
که در آنها یار اورام‌ها و چگونگی دست‌بایی به آن اشاره
شد و نیز آمده است. این موضوع از مسئله‌های است. (2)
در این افراد به مقدمه قرار گرفته و با پیکر نه
راهنمایی خاص با آن مقبوله‌ها است.
شاید همین موضوع باعث شده مسئله بهداشت چهار روانی
(WHO) در اجلاس مسئله‌های بهداشت روانی خود که با
حضور کارشناسان، نماینده‌ها بهداشت روانی کشورهای
بیمارگونه را افزایش دهد. بدین معنی که شرایط تشکیل
ساختارهای روانی نسبت به عوامل افزایشی مسئله، بیماری، اضطراب و استرسی را با عوامل
نشانه های بیماری بر روی دارد. (1)
در تأیید اظهار سلبه، نتیجه پژوهش‌های سالیانه اخیر نشان می‌دهد که افراد و عوامل ناشی از آن به حدی
از دنیگی مردم افزایش یافته که موجب تفاوت بسیاری
از مؤسسه‌ها، سازمان‌ها و جمله سازمان بهداشت
جهانی (WHO) مناسب است، به‌طوری که باعث از اختلال
언کلینیک، واکنش‌های بیماری، موارد فوق‌العاده و در موارد
در بیماری‌ها و عوامل افزایشی تعریف می‌شود. (2) بدین ترتیب یکی از مهم‌ترین عوامل مواجهه‌ای
به ضرر و شرایط دشوار، آسان تر می‌شود. (3) شاید مهندسین
(Pargament & Mahoney) دلیل پیگیری و مهارتی
انتشار روانشناسی، اطلاعات مذهبی موده می‌دانند. پیش‌بینی مذهب در سلامت
روانی نمی‌تواند جدا از زمینه کلی زندگی مورد توجه قرار
گیرد و این مطلب تنها در جامعه‌ای در فرهنگ اسلام و در
مکتبر قرآن (سوره امام) امدادی: خداوند این سوره می‌گوید
مانکه می‌گویم:

احتمال که این اوروداندالهای بی‌خانمان به یاد خدا مطمن و
آرام است و همین‌جا و مصیبتی با آن نمی‌رسد مگر به
فرمان خدا و هرکه خدا این اوروداندلشی به
مقام عالی و رضا و تسلیم‌های داده‌ای کنن. خداوند بر همه
عالم آمیز است.
نظیر گذرا نشان می‌دهد که قرار معلوی از آهی‌ها است
که در آنها یار اورام‌ها و چگونگی دست‌بایی به آن اشاره
شد و نیز آمده است. این موضوع از مسئله‌های است. (2)
در این افراد به مقدمه قرار گرفته و با پیکر نه
راهنمایی خاص با آن مقبوله‌ها است.
شاید همین موضوع باعث شده مسئله بهداشت چهار روانی
(WHO) در اجلاس مسئله‌های بهداشت روانی خود که با
حضور کارشناسان، نماینده‌ها بهداشت روانی کشورهای

تأثیر آموزش خورشید در پیشرفت آموزشی در جوانان و نوجوانان

اسلامی و منطقه مدیرت‌نگاری شرکتی در سال 1989 در قیس‌سنجی داده بود که نتایج هیات اسلامی توصیه کننده نسبت به نهایی کانسپتی‌ها دروازه‌های ایران منتط‌با بی‌هدنامی روانی، اقدام کردن (10).

هرچند تعداد پژوهش‌های تاثیر دارنده تاریخی مذهبی بر موفقیت‌های روانهای فراوان است، اما تحقیق درباره تأثیر قرار باید متغیر بسیار زیاد بوده‌دست، ولی همچنان موارد این تأثیر نسبت به مستقیماً بی‌دست داده‌اند. البته از این تحقیق‌ها توسط پژوهش‌های و حسین لور با عنوان بررسی تأثیر نکات قرار کمپ که از قسم‌های طرح و الفردگی انجام شده، نشان داد که میزان اضطراب و گرانش‌های اثری در آزمون‌هایی که به طور زیادی به قرارن می‌پردازند، در حدی که می‌بایست کمتر است (11). بنابراین جزئیات مشابه توسط گزارش (1380)، به نقل از حسین (1384) نیز نشان دهنده تأثیر منفی گوش کردن بی‌توجه پژوهش‌های اشاره بی‌توجه نگر مذهبی و متغیرهای روانشناسی (از جمله، استرس) بررسی منابع و مطالعات منتشره گرفته نشان می‌دهدکه متأسفانه پژوهش‌های علمی بسیار زیاد درباره تأثیر روان‌شناسی قرار موجود است. این در حالی است که الهام‌مند ما مسلمانان تأثیر شگفت‌انگیز قرار دارد به‌نگردش شخصی خود تجربه کرده‌ایم.

در همین راستا، این پژوهش به دنبال بروز دارنده تأثیر آموزشی روانی قرار بر کارهای استرس در خرده مقياس‌های نهایی چهارگانه بود. هدف دیگر پژوهش، مقایسه میزان استرس تجربه شده در خرده مقياس‌های نهایی چهارگانه در دو جنس و نیز بررسی تعاون عضو‌بودن در گروه (کنترل با آزمون) و جنس بود.

مواد و روش‌ها

آزمون‌های: جامعه آماری این پژوهش، کلیه افراد شرکت‌کننده در کلاس‌های تابستانی بیش در شهروند آسان‌تر در سال 1386 بود. این افراد، 200 نفر شامل...
منی‌این. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون و حذف پرسشنامه‌های ناقص و کنار گذاشتن افراد با غیب بیش از ۴ جلسه، ۴۷ پرسشنامه از گروه آزمایش (شامل ۲۵ زن و ۲۲ مرد) و ۷۰ پرسشنامه از گروه کنترل (شامل ۳۳ زن و ۴۰ مرد) برای تحلیل در نظر گرفته شد.

میانگین کلی سن گروه آزمایش ۵/۰/۲۴ (۰/۲۴) دامنه=۲۶-۱۱) میانگین سنی شرکت‌کننده‌کان پسر ۱۹/۹ دامنه=۱۹-۲۱) و دختران گروه آزمایش. SD=۲/۷۴ دامنه=۲۳-۲۰) بود. میانگین کلی سن گروه کنترل ۱۹/۹۵ دامنه=۱۶-۱۷) و دختران گروه کنترل ۱۹/۲/۷۴ دامنه=۲۳-۲۰) بود.

در بررسی هدف‌های پژوهش از تحلیل واریانس Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) استفاده شد.

نتایج

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد اختلاف نمایه‌های پس آزمون و پیش آزمون در چهار خرده مقياس‌شناسی، جسمانی، رفتاری و عاطفی استرس را در گروه‌های کنترل و آزمایش در دو جنس نشان می‌دهد.

پس از محاسبه تفاوت نمایه‌های پیش آزمون و پس آزمون، برای مقایسه میانگین نمایه‌ها در خرده مقياس‌شناسی چندگانه استرس (جسمانی، رفتاری و عاطفی) از تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) استفاده شد. در این تحلیل در مرحله اول، معیار داری ترکیب خطی متغیرهای واستمر رأساس متغیرهای مستقل گروه و جنس و در مرحله بعد از تفکیک متغیرهای وابسته، تحلیل آنها در سطوح متغیرهای مستقل از طریق of variance تحلیل نشان داد که آیا متغیرهای مستقل بتوکی خطی
جدول 1: میانگین و احراز استاندارد اختلاف نمودارهای پیش آزمون و پس آزمون در خرده مقیاس‌های چهارگانه و مقیاس کلی برای گروه‌های کنترل و آزمایش در دو جنس

<table>
<thead>
<tr>
<th>جنس</th>
<th>انحراف استاندارد (SD)</th>
<th>میانگین (Mean)</th>
<th>گروه</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>اموزش قران</td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>مرد</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>زن</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>کل</td>
</tr>
</tbody>
</table>
با توجه به معنی‌دادن تأثیر عامل گروه‌ها، برای آگاهی از معناداری سهم هر یک از خرده‌های فیزیکی در این‌جا ترکیب یک عاملی به دست آوردن عوامل گروه‌ها، از چهار آزمون پیگیری تحلیل واریانس یک‌اردیه (با توجه به تعداد خرده مقياسی) استفاده شد.

نتایج جدول 2 نشان می‌دهد که بین دو گروه از نظر خرده مقياسی چندگانه استرس تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، میانگین تیمار افزایش گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری در خرده‌های مقياسی افزایش یافت.

2. نتایج آزمون تفاوت بین گروه‌های تحلیل واریانس گروه‌ها کنترل
و آزمایش در خرده مقياسی‌های استرس

| Sig. | F | df | تفاوت معناداری | تفاوت معناداری | منطقی | تفاوت معناداری
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>0.0001</td>
<td>0.2</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>0.0001</td>
<td>0.2</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>0.0001</td>
<td>0.2</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>0.0001</td>
<td>0.2</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
<td>0.277</td>
</tr>
</tbody>
</table>

در ادامه، بیش از همه ممکن نشان دهنده نهایی بود که در آزمون و پس‌آزمون در هر کلی استرس در بیان تعیین تفاوت معناداری، یگی و گروه کنترل از طرح تحلیل واریانس در داده استرس. نتایج، در مقایسه مدت‌های معناداری در خرده مقياسی افزایش یافت.

پایه‌گذاری

در این پژوهش تأثیر آزمون روان‌سنجی قرآن بر کاهش میزان استرس تولید و نوشتاری بررسی شد. نتایج نشان داد در خرده مقياسی‌های چندگانه استرس (شناختی، عاطفی، جسمانی و رفتاری) بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. این مطلب بدان

مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان: دوره هجدهم/ شماره 1/ پاییز 1388

77
تأثیر آزمودن روحانی افراد کارگزاری در بین جوانان و نوجوانان

به‌دین‌تریب، هر چه کسانی که قرار را هدایت و راهنمایی و نیز در خودشان مشغول نشون‌دهند، به هیچ‌شرط مقاله‌ی رفته و انظار خود را فراهم‌آورند. برای آن‌ها افراد ساده‌تریت شده و راه‌هایی که به آن‌ها نیاز است، می‌تواند به درآوردن آن‌ها خود را راه‌اندازی، که نتایج معنی‌داری ایجاد می‌نماید. آن‌ها در ابتدای این‌که از آن‌ها به هیچ‌کدام بیشتری یا نشان‌دهنده‌گری از آن‌ها بیشتری نیست، از آن‌ها به خودشان خوشی می‌دهند و با از آن‌ها که راه‌نمایی از آن‌ها به هیچ‌کدام بیشتری نیست، از آن‌ها به خودشان خوشی می‌دهند. این‌که با هیچ‌کدام بیشتری نیست، با آن‌ها به خودشان خوشی می‌دهند. این‌که با هیچ‌کدام بیشتری نیست، با آن‌ها به خودشان خوشی می‌دهند.
روان‌شناختی که برای کاهش استرس مراجعین استفاده می‌کنند، از آثار آرام‌بخش قرار و مذهبی چشم‌پوشی نموده و از مراجعین بخواهند. برای کاهش استرس خود رفتار‌های مذهبی از جمله خواندن قرآن را در برنامه زندگی خود بگنجانند.

بر طور کلی یافته‌های این پژوهش نشانگان آن است که آموزش روحانی قرار میان استرس افراد را بطور معمول کاهش می‌دهد. بر همین اساس به مطالعات و مطالعات امور فرهنگی و سلامت کشور توصیه می‌شود. سبب برجامی‌های این آموزش قرار خواندن قرآن برای جوانان و نوجوانان را فراهم سازد. همچنین، به پژوهان، روان درمانگران و روآن‌شناسان توصیه می‌شود در کار فنون مراجعه کنند.

مراجع


18. Okhovat L, Kaviyani H, Shafiabadi A. The Effect Of Coping Styles On Stress Reduction Among Atomic Research And Technological
The Effect of the Holy Quran Reading Instruction on Stress Reduction in the Young and Adolescents

Taghiloo S. (St) 1
*Corresponding Author: Azad Islamic University, Astara, Iran
E-mail: sadeght81@yahoo.com

Received: 10/Aug/2008  Accepted: 28/Apr/2009

Abstract

Introduction: Although stress will cause dynamic and stimulus in life, special amount of stress is beneficial for human being, but too much of it may cause physical and psychological illness.

Objective: Study the effect of Quran reading instruction on stress reduction in the form of comparison of experimental and control groups and determine the role of gender and group factors on global scores of stress.

Materials and Methods: This study was quasi-experimental and after cluster sampling, 170 person of 16-26 year old which consisted of 87 Quran instruction classes attendants and 83 of control group, were tested with SSI questionnaire, before and after instruction.

Results: There was significant difference between two groups in the four subscales of stress (Wilks’ Lambda = 0.992, F(4,163) = 3.47, P<0.01, η2 = 0.078), there was not meaningful difference between men and women in the four subscales of stress (Wilks’ Lambda = 0.991, F(4,163) = 0.380, P<0.823, η2 = 0.009) there was not significant interaction between membership in group and gender (F(1,166) = 0.318, P<0.574, η2 = 0.002).

Conclusion: In comparison with control group, in experimental group Quran instruction has reduced stress in significant level. There was not significant difference between men and women in the four subscales of stress. There was not significant interaction between membership in group and gender.

Key words: Adolescence/ Quran/ Religion/ Stress

Journal of Gilan University of Medical Sciences, No: 71, Pages: 72-81

1. Azad Islamic University, Astara, Iran