

Comparison of Teaching the Application of Psychology (Life Skills) and the Application of the Principles of Jurisprudence in Life on Women's Anxiety

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Fatemeh Khodadadi ^{1*}

Hourieh Reza Gholi²

Shahin Abdolmaleki³

How to cite this article

Fatemeh Khodadadi, Hourieh Reza Gholi, Shahin Abdolmaleki, Comparison of Teaching the Application of Psychology (Life Skills) and the Application of the Principles of Jurisprudence in Life on Women's Anxiety. *Journal of Islamic Life Style*, 2022:6(1): 145-162.

1. Master of General Psychology and Technical Manager of Noor Psychiatric Rehabilitation Center, Tehran, Mallard (Corresponding Author)

2. Master of General Psychology and Secretary of Education, District 4, Alborz Province

3. Instructor, Department of Psychology and Educational Sciences, Farhangian University

ABSTRACT

Purpose: The objectives of this study were to compare anxiety between three groups of women participating in psychology (life skills), principles of jurisprudence and women who did not participate in any of these classes.

Materials and Methods: The present research design is descriptive-analytical and cross-sectional. The sample of this study consisted of 90 people aged 30 to 60 years who were selected based on the criteria of anxiety entry and exit criteria of having a psychiatric history, chronic diseases and unwillingness to complete a questionnaire. In addition, participants on the Depression Scale completed anxiety. Participants were selected by purposive and available sampling and were divided into three groups: the psychology group participated in 14 sessions of 1.5 hours, three sessions per week and the group of principles of jurisprudence in 8 sessions of 1.5 hours, 2 sessions per week. Data were analyzed using one-way analysis of variance.

Finding: The results of comparison in the post-training period showed that there was a significant difference between the two groups of women who participated in psychology (life skills) classes and women who did not participate in any class in terms of anxiety level (0.05). . In addition, there is a significant difference between the level of women's anxiety in the two groups of principles of jurisprudence and non-participation in classes.

Conclusion: However, there was no significant difference between the level of anxiety in women participating in psychology (life skills) classes and women participating in principles of jurisprudence classes.

Keywords: Anxiety, application of psychologist (life skills), application of the principles of jurisprudence

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email:

Article History

Received: 2022/03/19

Accepted: 2022/02/21

مقایسه آموزش کاربرد روانشناسی (مهارت‌های

زندگی) و کاربرد اصول فقه در زندگی بر اضطراب زنان

فاطمه خدادادی^{۱*}

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی و مسئول فنی مرکز توانبخشی بیماران اعصاب و روان نور، تهران، ملارد

حوریه رضا قلی^۲

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی و دبیر آموزش و پرورش ناحیه ۴ استان البرز

شهین عبدالمالکی^۳

مربی، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان

چکیده

هدف: اهداف پژوهش حاضر مقایسه اضطراب در بین سه گروه زنان شرکت‌کننده در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی)، اصول فقه و زنانی که در هیچ‌یک از این کلاس‌ها شرکت نکرده بودند، است. **مواد و روش‌ها:** طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی و مقطعی است. نمونه این پژوهش متشکل از ۹۰ نفر ۳۰ تا ۶۰ ساله بود که بر اساس ملاک‌های ورود اضطراب و ملاک‌های خروج داشتن سابقه روان‌پزشکی، ابتلا به بیماری‌های مزمن و عدم تمایل به تکمیل پرسشنامه انتخاب شدند. افزون بر آن، شرکت‌کنندگان مقیاس افسردگی، اضطراب را تکمیل کردند. شرکت‌کنندگان به صورت نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند و در سه گروه قرار گرفتند، گروه روانشناسی در ۱۴ جلسه ۱/۵ ساعته، هفته‌ای سه جلسه و گروه اصول فقه در ۸ جلسه ۱/۵ ساعته هفته‌ای ۲ جلسه شرکت کردند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس یک‌راهه مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج مقایسه در مقطع پس از آموزش نشان داد که بین دو گروه زنانی که در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی) شرکت کرده‌اند و زنانی که در هیچ کلاسی شرکت نکرده‌اند از نظر میزان اضطراب در سطح (۰/۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد. علاوه بر این بین میزان اضطراب زنان در دو گروه اصول فقه و عدم شرکت در کلاس‌ها نیز تفاوت معناداری در سطح (۰/۰۱) وجود دارد. **نتیجه‌گیری:** هرچند که بین میزان اضطراب، در زنان شرکت‌کننده در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی) و زنان شرکت‌کننده در کلاس‌های اصول فقه تفاوت معناداری یافت نشد

کلید واژگان: اضطراب، کاربرد روانشناس (مهارت‌های زندگی)، کاربرد اصول فقه

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۱۸

مقدمه

موضوع سلامت از بدو پیدایش بشر حائز اهمیت بوده است (۱) سلامت روان یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت محسوب می‌شود. مقصود از سلامت روان این است که فرد بتواند فعالیت‌های روزمره خود را به خوبی انجام دهد و با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار کند و رفتار نامناسب از نظر فرهنگ و جامعه خود نداشته باشد. در دو دهه‌ی گذشته اهمیت به سلامت روان زنان افزایش یافته است (۲) زنان جزء جدانشدنی تمامی بخش‌های جامعه هستند، نقش آنان در جامعه، آن‌ها را در معرض خطر بیشتر ابتلا به مشکلات روانی قرار می‌دهد. فقدان سلامت روان سبب بروز اضطراب در ایشان می‌شود.

بیان مسأله و اهمیت موضوع

اضطراب^۱ در دنیای امروز به یکی از با اهمیت‌ترین موضوعات مورد پژوهش تبدیل شده است. اضطراب و نگرانی از بزرگ‌ترین مشکلات انسان‌های امروزی به شمار می‌روند و عوارض حاصل از آن‌ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها کاملاً محسوس است. اضطراب یک احساس ناخوشایند و مبهم است که معمولاً به شکل دلواپسی ظاهر می‌شود و به صورت حس تردید نسبت به یک عامل ناشناخته تعریف می‌شود (بلک، هاکس^۲، ۲۰۰۵). این حس ناخوشایند می‌تواند با علائم فیزیولوژی و روانی بسیاری همراه شود و به شکل یک احساس عاطفی شدید بروز کند (۳).

نتایج حاصل از مطالعات اپیدمیولوژی که بر روی ملل مختلف انجام شده حاکی از این است که اختلالات اضطرابی بسیار شایع است (۴) و زنان اختلالات اضطرابی بیشتری را تجربه می‌کنند، در واقع حدود یک‌سوم زنان معیارهای یک اختلال اضطرابی را در طول عمر خود خواهند داشت (۵). عامل دیگری که بر سلامت و بهزیستی روان انسان‌ها تأثیر بسزایی دارد، معنویت است که معنویت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد (۶). اهمیت معنویت و رشد معنوی انسان تا حدی است که سازمان بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان علاوه بر ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی به ابعاد معنوی نیز اشاره می‌کند و آن را مؤثر در رشد و تکامل انسان می‌داند. در پژوهشی که پارک، کوهن و هرب^۳ انجام دادند به این نتیجه رسیدند که تعهدات مذهبی می‌تواند عامل بازدارنده‌ای برای استرس و افسردگی باشد. گاردتنر، لارسون و آلن^۴ نیز معتقدند که باورهای مذهبی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از خودکشی ایفا کند. فقه به‌عنوان منابع تنظیم‌کننده رفتارهای آدمی مطرح می‌شود و با توجه به نقش اضطراب در بهزیستی روان‌شناختی و در نهایت کیفیت زندگی افراد به نظر می‌رسد که برای پیشگیری از آن‌ها بتوان از روش‌های پیشگیری مبتنی بر معنویت، اصول، عقاید مذهبی و مبانی فقهی، بهره برد. متخصصان علوم شناختی و روانشناسی بر این معتقدند که باورهای اعتقادی افراد می‌تواند تا حد زیادی به درمان و پیشگیری از اختلالات با ریشه‌ی روان‌شناختی کمک کند (۷). در راستای تأثیر به‌کارگیری آموزش مبتنی بر معنویت، دین، مذهب^۵ و اصول فقه پژوهش‌هایی انجام گرفته است که نشان از تأثیر این آموزش‌ها بر سلامت جسم و

4 - Gartner, Larson, Allen

5 - religion

1 - Anxiety

2 - Black, Hawks

3 - Park, Cohen, Herb

همان آموزش دین و مذهب است) در فرهنگسرا، کانون غدیر و مسجد امام حسن (ع) و زنانی که مراجعه کننده به این مراکز بودند اما در هیچ‌یک از این کلاس‌ها حضور نداشتند در شهر کرج، سال ۱۳۹۹ است. در این پژوهش که در سال ۱۳۹۹ در شهر کرج انجام شد، حجم نمونه شامل ۱۲۰ نفر بود که به صورت نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند و از این میان ۹۰ نفر که ۳۰ تا ۶۰ ساله بودند و شرایط ورود به پژوهش را داشتند، وارد پژوهش شدند و در سه گروه قرار گرفتند. گروهی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند، گروهی که تحت آموزش مذهب و دین قرار داشتند و گروهی که هیچ‌یک از آموزش‌ها را دریافت نکردند. ملاک ورود: شرایط ورود به پژوهش شامل این بود که این افراد باید دارای مدرک تحصیلی حداقل دیپلم، فاقد پرونده و سابقه روان‌پزشکی، عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن جسمی و یا بیماری‌های صعب‌العلاج باشند و شرایط خروج از طرح عدم تمایل به ادامه همکاری و عدم تکمیل پرسشنامه بود. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس اضطراب لایونگ استفاده شد. لایونگ اعتبار این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۴ ارزیابی کرد. همچنین برای آموزش کاربرد روانشناسی (مهارت‌های زندگی) از بسته آموزشی خنجر و پورحسینی در ۱۴ جلسه ۱/۵ ساعته و برای آموزش کاربرد اصول فقه (دین و مذهب) از بسته ۸ جلسه ۱/۵ ساعته استفاده شد.

روان افراد دارد. اژدری فرد و همکاران (۸) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش عرفان و معنویت در افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد جسمانی، اجتماعی، کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان تأثیر دارد و همچنین بواله‌ری و همکاران نشان دادند که کارآمدی آموزش معنویت به شیوه گروهی در سطح معناداری در کاهش افسردگی زنان مبتلا به سرطان سینه مؤثر بوده است بنابراین دین به عنوان یکی از عمده‌ترین متغیرهای مؤثر بر رفتار و حالات روانی، مورد توجه بسیاری از متخصصان و روان‌شناسان قرار گرفته است.

بنا بر آنچه گفته شد، پژوهش حاضر به بررسی مقایسه اثربخشی دو روش آموزشی یعنی آموزش کاربرد روانشناسی (مهارت‌های زندگی) و کاربرد اصول فقه در زندگی پرداخته است. در پژوهش حاضر هدف، مقایسه تأثیرگذاری این دو روش بر این متغیرهاست. لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا تفاوتی بین این دو روش در ایجاد تغییر در متغیرهای مورد پژوهش و در نتیجه در کیفیت زندگی افرادی که در این کلاس‌ها شرکت می‌کنند، وجود دارد؟

مواد و روش‌ها

طرح تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی و مقطعی است. جامعه آماری مورد مطالعه شامل کلیه زنان شرکت‌کننده در کلاس‌های کاربرد روانشناسی (که همان آموزش مهارت زندگی است) و اصول فقه (که

جدول ۱. محتوای جلسات بسته آموزشی کاربرد روانشناسی (مهارت‌های زندگی)

هدف	محتوا
جلسه توجیهی	آشنایی و برقراری ارتباط با شرکت‌کنندگان در کلاس و ایجاد علاقه در آنان، تعریف برنامه آموزش "مهارت‌های زندگی" و شرح فواید و کاربردهای آن در زندگی
آموزش مهارت خودآگاهی	شناخت خود، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها و نیازها، تمایلات و ترس‌ها
آموزش مهارت خودآگاهی	بررسی مفهوم عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس و ابعاد عزت‌نفس
آموزش مهارت همدلی	آشنایی با مفهوم همدلی و دانستن تفاوت آن با همدردی، یادگیری توانایی درک احساسات طرف مقابل
آموزش مهارت ارتباط مؤثر	یادگیری انواع ارتباطات و آشنایی با ساختار ارتباطات در گروه‌های مختلف
آموزش مهارت روابط بین فردی	آشنایی با تفاوت‌های فردی و سبک‌های ارتباطی
آموزش مهارت تصمیم‌گیری	تعیین اهداف برنامه، برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود
آموزش مهارت حل مسئله	شناسایی مشکلات و تشخیص علل مشکلات
آموزش مهارت حل مسئله	توسعه طرح‌های عملیاتی، اجرای آن و ارزشیابی نتایج طرح‌های عملیاتی
آموزش مهارت تفکر انتقادی	چگونگی ایجاد محیطی برای بحث و تبادل فکر، حل مسئله، زمان، تأمل و تمرین
آموزش مهارت تفکر انتقادی	۱- تمیز حقایق و عقاید ۲- مفهوم قضاوت ۳- آگاهی داشتن در مورد موضوع مورد بررسی ۴- اقتدار
آموزش مهارت تنظیم هیجانی	تشخیص و شناسایی هیجانات خود و دیگران
آموزش مهارت تنظیم هیجانی	آشنایی با هیجاناتی مانند شادی، عصبانیت، پرخاشگری، غمگینی، ترس
مرور جلسات برگزار شده و پرسش و پاسخ	جمع‌بندی آنچه در جلسات پیشین گفته شد

جدول ۲: محتوای جلسات کاربرد اصول فقه (دین و مذهب)

محتوا	هدف
آشنایی و معارفه با شرکت کنندگان و گرفتن آزمون روخوانی قرآن و تسلط بر زبان عربی	آگاهی افراد از مباحثی که قرار است آموزش داده شود
نیایش و ارتباط با خدا، تعریف نیایش، بیان آثار و فواید نیایش و ارتباط با خداوند	کمک به اعضا برای ارتباط بهتر با خود و خداوند برای رسیدن به آرامش درونی و احساسات معنوی
توکل: بیان خصوصیات یک انسان متوکل	آشنایی با مفهوم واقعی توکل و آگاهی از نقش توکل در سلامت روان
صبر، تعریف صبر و انواع آن، بیان آثار صبر و نقش آن بر سلامت روان	آشنایی با مفهوم واقعی صبر و آگاهی از نقش صبر در سلامت روان
بیان ارکان و شرایط توبه، بیان نقش توبه بر کاهش احساس گناه و اضطراب و استرس	آشنایی با نقش توجیه، جایگاه توجه بر کاهش احساس گناه و افزایش سلامت روان
بیان انواع بخشش (بخشیدن خود و دیگران)	آشنایی با مفهوم عفو و بخشش
شکرگزاری: تعریف شکر	آگاهی از تأثیر بسیار مثبت شکر و قدردانی بر سلامت روان و کاهش افسردگی
	جمع‌بندی نهایی و پرسش و پاسخ

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به مقیاس‌های پژوهش شامل شاخص‌های توصیفی اضطراب است.

یافته‌های توصیفی در این پژوهش مربوط به سن، تحصیلات، شغل و وضعیت تأهل زنان شرکت‌کننده در پژوهش است. همچنین

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی مربوط به سن شرکت کنندگان

گروه	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
روانشناسی	۳۴	۶۰	۴۲٫۹۶	۷٫۲۵
اصول فقه	۳۰	۶۰	۴۱٫۱۶	۶٫۲۰
عدم شرکت	۳۲	۶۵	۴۱٫۳۰	۶٫۶۰

و (۳۰ و ۶۵) و (۳۲) است. میانگین و انحراف استاندارد هر گروه نیز به (۳۰، ۴۱ و ۶۰) و (۳۰، ۴۱ و ۶۰) است.

همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده است کمترین و بیشترین سن در هر گروه شرکت‌کنندگانی که در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی) و اصول فقه شرکت کرده‌اند و همین‌طور شرکت‌کنندگانی که در هیچ‌کدام از کلاس‌ها شرکت نکرده‌اند به ترتیب (۳۴ و ۶۰)، (۶۰ و ۶۵)

جدول ۴: فراوانی تحصیلات سه گروه روانشناسی (مهارت‌های زندگی)، اصول فقه و عدم شرکت

گروه	تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تجمعی
روانشناسی	زیر دیپلم	۱	۳٫۳۳	۳٫۳۳
	دیپلم	۱۴	۴۶٫۶۶	۵۰
	لیسانس	۱۵	۵۰	۱۰۰
	بالای لیسانس	۰	۰	۰
اصول فقه	کل	۳۰	۱۰۰	۱۰۰
	زیر دیپلم	۲	۶٫۶۶	۶٫۶۶
	دیپلم	۱۲	۴۰	۴۶٫۶۶
	لیسانس	۱۱	۳۶٫۶۶	۸۳٫۳۳
عدم شرکت	بالای لیسانس	۵	۱۶٫۶۶	۱۰۰
	کل	۳۰	۱۰۰	۱۰۰
	زیر دیپلم	۲	۶٫۶۶	۶٫۶۶
	دیپلم	۱۲	۴۰	۴۶٫۶۶
	لیسانس	۱۴	۴۶٫۶۶	۹۳٫۳۳

۱۰۰	۶,۶۶	۲	بالای لیسانس
۱۰۰	۱۰۰	۳۰	کل

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود ۱ نفر (۳,۳۳ درصد) شرکت‌کنندگان در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی) دارای مدرک زیر دیپلم، ۱۴ نفر (۴۶,۶۶ درصد) دیپلم، ۱۵ نفر (۵۰ درصد) لیسانس است. بر اساس جدول فراوانی فوق توزیع فراوانی تحصیلی شرکت‌کنندگان کلاس‌های اصول فقه به ترتیب زیر دیپلم ۲ نفر (۶,۶۶)، دیپلم ۱۲ نفر (۴۰ درصد)، لیسانس ۱۱ نفر (۳۶,۶۶ درصد) و

بالای لیسانس ۵ نفر (۱۶,۶۶) است. همچنین فراوانی تحصیلی در گروه عدم شرکت در کلاس‌ها به ترتیب عبارت است از ۲ نفر (۶,۶۶) زیر دیپلم، ۱۲ نفر (۴۰ درصد) دیپلم، ۱۴ نفر (۴۶,۶۶ درصد) لیسانس و ۲ نفر (۶,۶۶) بالای لیسانس است.

جدول ۵: توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان برحسب شغل

گروه	شغل	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تجمعی
روانشناسی	خانه‌دار	۲۱	۷۰	۷۰
	کارمند	۴	۱۳,۳۳	۸۳,۳۳
	آزاد	۵	۱۶,۳۳	۱۰۰
	کل	۳۰	۱۰۰	
اصول فقه	خانه‌دار	۱۵	۵۰	۵۰
	کارمند	۵	۱۶,۳۳	۶۶,۳۳
	آزاد	۱۰	۳۳,۳۳	۱۰۰
	کل	۳۰	۱۰۰	
عدم شرکت	خانه‌دار	۲۱	۷۰	۷۰
	کارمند	۵	۱۶,۳۳	۸۶,۳۳
	آزاد	۴	۱۳,۳۳	۱۰۰
	کل	۳۰	۱۰۰	

براساس آنچه در جدول ۵ مشاهده می‌شود ۲۱ نفر (۷۰ درصد) شرکت‌کنندگان حاضر در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی) خانه‌دار، ۴ نفر (۱۳,۳۳ درصد) کارمند و ۵ نفر (۱۶,۳۳ درصد) دارای شغل آزاد هستند. وضعیت شغلی شرکت‌کنندگان کلاس اصول فقه به ترتیب ۱۵ نفر (۵۰ درصد) خانه‌دار، ۵ نفر (۱۶,۳۳ درصد) کارمند و

۱۰ نفر (۳۳,۳۳ درصد) شغل آزاد هستند. در گروهی که در هیچ‌یک از کلاس‌های فوق شرکت نداشتند نیز به ترتیب ۲۱ نفر (۷۰ درصد) خانه‌دار، ۵ نفر (۱۶,۳۳ درصد) کارمند و ۴ نفر (۱۳,۳۳ درصد) شغل آزاد هستند.

جدول ۶: توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان برحسب وضعیت تأهل

گروه	تأهل	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تجمعی
روانشناسی	مجرد	۲	۶,۶۶	۶,۶۶
	متأهل	۲۸	۹۳,۳۳	۱۰۰
	کل	۳۰	۱۰۰	
اصول فقه	مجرد	۰	۰	۰
	متأهل	۳۰	۱۰۰	۱۰۰
	کل	۳۰	۱۰۰	
عدم شرکت	مجرد	۶	۲۰	۲۰
	متأهل	۲۴	۸۰	۱۰۰
	کل	۳۰	۱۰۰	

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، ۲۸ نفر (۹۳,۳۳ درصد) شرکت‌کنندگان در گروه روانشناسی (مهارت‌های زندگی) متأهل و ۲ نفر (۶,۶۶ درصد) مجرد هستند. در گروه اصول فقه ۳۰ نفر (۱۰۰ درصد) یعنی تمامی افراد شرکت‌کننده متأهل و در شرکت‌کنندگانی

۶ مشاهده می‌شود، ۲۸ نفر (۹۳,۳۳ درصد) متأهل و ۲ نفر (۶,۶۶ درصد) مجرد هستند. در گروه اصول فقه ۳۰ نفر (۱۰۰ درصد) یعنی تمامی افراد شرکت‌کننده متأهل و در شرکت‌کنندگانی

که در هیچ‌یک از این دو کلاس حضور نداشتند ۲۴ نفر (۸۰ درصد) متأهل و ۶ نفر (۲۰ درصد) مجرد هستند.

جدول ۷: شاخص‌های توصیفی اضطراب

گروه	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
روانشناسی	۰	۲۰	۶,۲۰	۵,۶۶
اصول فقه	۰	۱۴	۳,۰۳	۴,۱۰
عدم شرکت	۰	۲۰	۹,۵۰	۶,۲۶

فرضیه پژوهش: بین اضطراب سه گروه از زنان شرکت‌کننده در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی)، اصول فقه و زنانی که در هیچ‌کدام از کلاس‌ها شرکت نکرده‌اند، تفاوت معنادار وجود دارد.

براساس جدول شماره ۷ میانگین و انحراف استاندارد گروه روانشناسی (مهارت‌های زندگی) در اضطراب نیز به ترتیب ۶,۲۰ (۵,۶۶) و در گروه اصول فقه و عدم شرکت به ترتیب ۳,۰۳ (۴,۱۰) و ۹,۵۰ (۶,۲۶) است.

در این بخش به بررسی فرضیه ی پژوهش حاضر و بررسی تفاوت میانگین بین گروه‌ها پرداخته می‌شود.

جدول ۸: آزمون تعقیبی توکی برای تعیین تفاوت شدت اضطراب بین گروه‌ها

گروه	گروه	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
روانشناسی	اصول فقه	۲,۷۳	۱,۵۵	۰,۱۹
	عدم شرکت	-۳,۸۰	۱,۵۵	۰,۰۴
اصول فقه	روانشناسی	-۲,۷۳	۱,۵۵	۰,۱۹
	عدم شرکت	-۶,۵۳	۱,۵۵	۰,۰۰
عدم شرکت	روانشناسی	۳,۸۰	۱,۵۵	۰,۰۴
	اصول فقه	۶,۵۳	۱,۵۵	۰,۰۰

سلامت روانی و رفتار خود را در سطح بهتری حفظ کند و به روشی مثبت و سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات بپردازد. برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی با پرورش مهارت‌های مختلف در فرد، قدرت مقابله او با عوامل اضطراب را افزایش می‌دهند، به این شکل که با آموزش روش تصمیم‌گیری صحیح و چگونگی حل مسئله سبب کاهش تردید در تصمیمات و ناتوانی در مواجهه با مشکلات زندگی که علت بسیاری از اضطراب‌هاست، می‌شود. تفکر خلاق و انتقادی را که لازمه دستیابی به راه‌حل صحیح برای بسیاری از مسائل است را در فرد پرورش می‌دهد و همچنین با آموزش مهارت‌های ارتباطی و میان فردی، بسیاری از مسائل اضطراب را که ریشه در نارسایی ارتباطات میان فردی دارند، کاهش می‌دهد.

در درمان معنوی-مذهبی، تغییر شناختی و فکری مورد توجه است یعنی افراد به واسطه‌ی آن به فهم درست و منطقی از خدا، انسان، دنیا و ... می‌رسند. در این روش همچنین به رفتار و جنبه‌های عاطفی تأکید می‌شود (۹). همان‌طور که گفته شد در این روش، تغییر رفتاری و عاطفی مدنظر است بدین معنی که عملکرد مراجعان در جهت اعمال اجتماعی سازنده و رضایت‌بخش پیش می‌رود و هیجان‌ات مثبت و امیدوارکننده را رشد می‌دهد (۱۰). در ارزیابی نهایی از دوره آموزشی، اکثر شرکت‌کننده‌ها، برخورداری از مهارت‌های زندگی را برای همه افراد مفید و لازم قلمداد نمودند و معتقد بودند آنچه به‌عنوان مهارت‌های زندگی در این دوره آموزشی آموختند و پیرامون آن، تمرین و فعالیت گروهی انجام دادند، توانسته است تا حدود نسبتاً زیادی بر

همان‌طور که در جدول ۸ قابل مشاهده می‌شود بین دو گروه زنانی که در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی) شرکت کرده‌اند و زنانی که در هیچ کلاسی شرکت نکرده‌اند از نظر میزان اضطراب در سطح ۰,۰۵ تفاوت معناداری وجود دارد. علاوه بر این بین میزان اضطراب زنان در دو گروه اصول فقه و عدم شرکت در کلاس‌ها نیز تفاوت معناداری وجود در سطح ۰,۰۱ وجود دارد هرچند که بین میزان اضطراب در زنان شرکت‌کننده در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی) و زنان شرکت‌کننده در کلاس‌های اصول فقه تفاوت معناداری یافت نشد. به‌طور کلی داده‌های جدول ۴-۷ حاکی از آن است که زنانی که در هیچ‌کدام از کلاس‌های مذکور شرکت نکرده‌اند از زنانی که در کلاس‌های روانشناسی (مهارت‌های زندگی) و اصول فقه شرکت می‌کنند میزان اضطراب بیشتری را گزارش می‌کنند.

نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از این پژوهش بیانگر این بود که هر دو روش در کاهش اضطراب زنان مؤثر هستند. ظرفیت روان‌شناختی افراد در ارتقاء بهداشت روان بسیار حائز اهمیت است خصوصاً زمانی که فرد در مواجهه با فشارهای روانی، استرس‌ها و چالش‌های زندگی به الگوهای روی می‌آورد که حاصل آن فراهم کردن مشکلات برای خود شخص از یک طرف و جامعه از طرف دیگر است بنابراین هرچقدر این ظرفیت شناختی بیشتر شود به همان اندازه فرد می‌تواند

8. Ajdari Fard et al., (2010). Investigating the effect of mysticism and spirituality education on students' mental health. *New Thoughts in Educational Sciences*, No. 2, Fifth Year, 105-25.
9. Jesse, H. W. Monica, R. B. & Michael, E. T. (2006). *Learning Cognitive-Behavior Therapy: an illustrated guide*. American psychiatric publishing, Inc.
10. Yaqubi, Hassan; Sohrabi, Faramarz; Mohammadzadeh, Ali (1391). Comparison of cognitive behavioral therapy and spiritual-religious psychotherapy on reducing latent anxiety. *Journal of Clinical Psychology Studies*, No. 7, Year 2, Summer.
11. Araste, M. (2008). Study of mental health status and its related factors among high school teachers in cities of Sanandaj and Bijar. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 12 (4): 53-62 [Persian].
12. Azad Marzabadi, E. Salimi, SH. (2005). Study on Job Stress in a Military Unit. *Journal of Military Medicine*; 6 (4): 279-284. (Persian).

جنبه‌های گوناگون زندگی آنان به‌ویژه بر ارتقاء سلامت روان و کیفیت زندگی‌شان، اثرگذار باشد (۱۱). همچنین علاوه بر گروه آزمایشی، طی مصاحبه‌ای که با افراد گروه کنترل صورت گرفت، پیرامون اهمیت و نقش مهارت‌های زندگی و نحوه تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی است و همچنین علاوه بر تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی، حمایت معنوی-مذهبی بر سطح سلامت زنان به‌عنوان گروه بسیار مهم و حساس در جامعه دارای تأثیر مثبت است (۱۲). بنابراین انجام مداخلات آموزشی روانشناسی و مذهبی به دلیل هزینه اندک و اثربخشی بیشتر برای زنان پیشنهاد می‌شود. همچنین با توجه به یافته‌ها پیشنهاد می‌شود که این برنامه‌های آموزشی توسط مشاوران و آموزگاران متخصص و مجرب در مراکز بهداشتی درمانی و آموزشی اجرا شود.

References

1. Dennerstein, L. (1993). Psychosocial and mental health aspects of women's health. *World Health Stat Q*; 46 (4): 234-6.
2. Kornstein, SG. Clayton, AH. (2002). *Women's mental health: a comprehensive textbook*. New York: Guilford Press.
3. Smeltzer, S. Bare, B. Editors. (2010). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. 12 th ed. North American: Lippincott Williams & Wilkins.
4. Lindal, E. Stephenson, JG. (1993). The lifetime prevalence of anxiety disorders in Iceland as estimated by US National Institute of Mental Health Diagnostic Interview Schedule. *Acta Psychiatr Scand Jul*; 88 (1): 29-34.
5. Kessler, RC. McGonagle, KA., Zhao, S., Nelson, CB., Hughes, M., Eshleman, S., et al. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*, Jan; 51 (1): 8-19.
6. Cheraghi, Mina., Rumi, Hussein. (1385). Relationship between different dimensions of religiosity and general health in students of Isfahan University. *Educational and psychological research*, second year, p. 26.
7. Ebrahimabadi, Angel; Salarzaei, Amir Hamzeh; Pezali, Pejman. (1396). Application of the principles of jurisprudential rules in the prevention of anxiety disorder and obsessive-compulsive disorder. *Jurisprudential Research*, 4 (13), 887-863.