

# اثر بخشی آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه‌های اسلامی بر اضطراب و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان

دکتر عبداله رشیدزاده\*

## چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثر بخشی آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام بر اضطراب تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه صورت گرفت. پژوهش حاضر از نظر روش‌شناسی جزء طرح‌های نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ تشکیل می‌دادند. برای انتخاب نمونه مورد پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. برای این منظور تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس ۱۱ جلسه آموزشی در مورد گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد و روال عادی خود را طی کردند. برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون از پرسش‌نامه‌های اضطراب امتحان و تاب‌آوری تحصیلی استفاده شد. سپس داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام بر کاهش اضطراب تحصیلی و نیز افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان اثر گذار بوده است.

**واژگان کلیدی:** اضطراب تحصیلی؛ تاب‌آوری تحصیلی؛ معنویت و آموزه‌های اسلامی؛ دانش‌آموزان

مسائل تحصیلی، بخش قابل توجهی از فشارهای دوره نوجوانی را تشکیل می‌دهد. دشواری و پیچیدگی دروس، جو رقابتی سنگین بین فراگیران، معلمان انعطاف‌ناپذیر، معیارهای نامتعارف ارزیابی و محیط سرد و غیرهمدلانه کلاس، از جمله این فشارها هستند. وجود این فشارها و چالش‌ها همراه با تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی که در این دوره اتفاق می‌افتد، وضعیتی دشوار را برای دانش‌آموزان نوجوان به وجود می‌آورد که حتی ممکن است به شکست یا انصراف آنان از تحصیل منجر گردد (سیف، درتاج و عیسی‌بخش، ۱۳۹۷). از سوی دیگر کودکان و نوجوانان در جریان رشد انواع مختلفی از اضطراب به‌ویژه اضطراب آموزشی را تجربه می‌کنند که یکی از انواع آن، اضطراب امتحان<sup>۱</sup> است. اضطراب پدیده‌ای رایج است که موجب عملکرد تحصیلی ضعیف و یا انصراف از تحصیل در میان دانش‌آموزان سرتاسر جهان می‌شود (Dawood, Ghadeer, Mistsu, Almutary & Alenezi, 2016). ن.

اضطراب امتحان احساس پریشانی، بیم و ناآرامی است که توسط دانش‌آموزانی که از افتادن در امتحان می‌ترسند تجربه می‌شود (Shraddha, P. & Nanda, 2016). اضطراب امتحان به‌عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد (Trifoni, & Shahini, 2011). در سال‌های اخیر اضطراب امتحان و ابعاد آن یکی از وسیع‌ترین حوزه‌های پژوهشی بوده است (Dawood, Ghadeer, Mistsu, Almutary, & Alenezi, 2016). اضطراب امتحان، مشکل آموزشی مهمی است که در میان دانش‌آموزان و دانشجویان شایع است و سلامتی و بهزیستی روانی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب کاهش عملکرد تحصیلی آنان می‌شود (Zou, Leon, Yao, Hu, Lu, et al, 2017). اضطراب امتحان یکی از مسائل جدی جامعه امروزی است (Peleg, Deutch, & Dan, 2016). فتحی، برمزیار و محبی (۱۳۹۶) در تحقیقی اشاره کردند که همبستگی معکوس و معنی‌داری بین اضطراب امتحان و معدل دانش‌آموزان مورد بررسی وجود دارد. هم‌چنین شیرازی (۱۳۹۴) در تحقیقی نشان داد که ۴۱/۱ درصد از دانش‌آموزان متوسطه اضطراب امتحان داشتند.

اضطراب حالتی است که تقریباً در همه انسان‌ها در طول زندگی‌شان به درجات

مختلف بروز می‌کند، به‌طوری که هر کس در زندگی خود حداقل یک‌بار این احساس را تجربه کرده است (File, & Hyde, 2012). وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل‌ساز خواهد بود، به‌طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (Richardson- Jones, Craige Nguyen, Kung, Gardier, Dranovsky, et al, 2011).

اضطراب امتحان به‌عنوان اضطراب موقعیتی در نظر گرفته می‌شود و دارای دو بعد شناختی<sup>۱</sup> و عاطفی<sup>۲</sup> است. بعد عاطفی که نگرانی نامیده می‌شود، واکنش فیزیولوژیکی یا همان هیجانی است و به‌عنوان برانگیختگی فیزیولوژیکی مرتبط با استرس در نظر گرفته می‌شود (Lowe, Lee, Witteborg, Prichard, Luhr, Cullinan, et al, 2008). جنبه برانگیختگی - هیجانی اضطراب امتحان فیزیولوژیکی است و باعث می‌شود که فرد احساس تنش، فشار روانی، دلهره، عصبانیت، ناآرامی، افزایش ضربان قلب و علائمی از این قبیل را داشته باشد (Wren, 2000). بعد شناختی توصیف‌کننده تحریفات مربوط به خود و افکار منفی مرتبط با توانایی تحصیلی و هوشی است (Ashcraft & Krause, 2007). بعد رفتاری<sup>۳</sup> اضطراب امتحان همسو با بعد شناختی رشد کرد و مورد توجه قرار گرفت. این بعد متمرکز بر مهارت‌هایی است که بر پاسخ‌های استرسی خودمختار تأثیر گذاشته و آن را تغییر می‌دهد چیزی که مداخلات شناختی از عهده آن بر نمی‌آیند (Wren, 2000).

اضطراب امتحان معمولاً بین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل می‌گیرد، ثبات می‌یابد و تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند (جنابادی و علی‌احمد، ۱۳۹۷). اضطراب امتحان نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که بین ۱۰ تا ۲۰ درصد دانش‌آموزان و دانشجویان به آن دچار می‌شوند (جنابادی، ناستیزی و جلال‌زایی، ۱۳۹۵). عوامل متعددی در اضطراب امتحان دخیل هستند. از جمله این عوامل می‌توان به عوامل فردی، آموزشگاهی، اجتماعی و خانوادگی اشاره کرد (شعیری، ملامیرزایی، پروری، شهرادی و هاشمی، ۱۳۸۳). در پژوهشی نتایج نشان داد که میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی سقز ۶۲/۲۵٪ می‌باشد (سپهریان و رضایی، ۱۳۸۹).

1. Cognitive aspect
2. Emotional aspect
3. Behaviore
4. resiliency

مرور پیشینه پژوهش نشان‌دهنده اهمیت عوامل فردی مرتبط با اضطراب امتحان است. از جمله عوامل فردی مرتبط با اضطراب امتحان عبارت‌اند از: اضطراب خصیصه‌ای، پایین بودن عزت‌نفس، شخصیت و اعتماد به نفس، ترس اجتماعی و افکار منفی (اکبری و یزدی، ۱۳۸۸). از سویی مقاومت موفقیت‌آمیز در برابر موقعیت‌های چالش‌برانگیز، باعث می‌شود افراد علی‌رغم مواجهه با استرس‌های مزمن و تنیدگی‌ها از آثار نامطلوب آن کاسته و سلامت خود را حفظ کنند. این مسئله به معنای تاب‌آوری یکی از سازه‌های تأثیرگذار در افزایش بهره‌وری آموزشی است که طی ده سال گذشته توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است.

تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق و سازگاری با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می‌شود (Rojas, 2015). تاب‌آوری سازه‌ای با ابعاد تحصیلی، رفتاری و هیجانی است، تاب‌آوری تحصیلی<sup>۱</sup> به مثابه توانایی دانشجویان و دانش‌آموزان برای مواجهه کارآمد با موانع، محدودیت‌ها، تهدیدها و چالش‌های زندگی تحصیلی مفهوم‌سازی می‌شود (Martin, & Marsh, 2014). تاب‌آوری تحصیلی در مفهوم کلی، اشاره به پروسه، ظرفیتی از سازگاری موفقیت‌آمیز با وجود شرایط نامطلوب و به عنوان شاخصی از سازگاری با مدرسه و پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای مشارکت در کلاس و انگیزه مطالعه به‌شمار می‌آید (Martin & Marsh, 2014). آنها هم‌چنین اعتقاد دارند که تاب‌آوری در محیط آموزشی مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی به‌رغم مصائب و دشواری‌های محیطی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا به‌شمار می‌رود. از سوی دیگر آنان معتقدند که تاب‌آوری تحصیلی تنها محدود به دانش‌آموزان دارای پیشینه و شرایط نامطلوب نیست، بلکه همه دانش‌آموزان در فرآیند تحصیلی خود، سطوحی از عملکرد ضعیف، ناملایمات، چالش‌ها و شکست‌ها را تجربه می‌کنند. تاب‌آوری توانایی انسان برای سازگاری در برابر مصیبت‌ها، ضربه‌ها، درد و رنج ناشی از گرفتاری‌ها و محرک‌های تنش‌زای با اهمیت در زندگی است. افراد با تاب‌آوری بالا در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌کنند (خالدیان، ارجمند کرمانی و امینی، ۱۳۹۷). تاب‌آوری تحصیلی را می‌توان به عنوان تمایل به خوداصلاحی

تعریف کرد که فرد را برای قرار گرفتن در مسیر درست رشد، حتی در شرایط دشوار برمی‌انگیزد. به بیان دیگر فرد تاب‌آور را می‌توان فردی مقاوم و انعطاف‌پذیر دانست که برای التیام دادن سریع، بهتر شدن، غلبه بر انواع چالش‌ها، فاجعه‌ها، بحران‌ها و مشکلات فردی توانایی دارد (Coşkun, Garipağaoğlu, & Tosun, 2014). دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری تحصیلی مهارت‌های غیرشناختی کلیدی از جمله خودارزیابی مثبت از موقعیت و وضعیت تحصیلی‌شان و حس کنترل بر عملکرد تحصیلی در مدرسه را از خود بروز می‌دهند (Gutman & Schoon, 2013).

تورس و ترنر (Torres & Turner, 2016) و فوئنتی، لوپز گارسیا، ماریانو ورا، مارتینز ویستز و همکاران (Fuente, López- García, Mariano Vera, Martínez- Vicente, Zapata, 2017) در تحقیقات خود رابطه مثبت و معنی‌دار تاب‌آوری و خودکارآمدی با اضطراب امتحان را نشان داده‌اند. تسیریگوتیس و لوکزاک (Tsirigotis, Luczak, 2018) در تحقیقی بیان داشتند افراد و گروه‌های تاب‌آور مجهز به مجموعه‌ای از ویژگی‌های مشترک‌اند که آنها را برای غلبه بر دگرگونی‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی آماده می‌کند و هم‌چنین آنها اشاره داشتند که میزان تاب‌آوری در افراد مضطرب نسبت به جمعیت عمومی کمتر است. نصیرزاده، محمد رضایی و محمدی فر (۱۳۹۷) در تحقیقی نشان دادند که آموزش تاب‌آوری باعث کاهش احساس تنهایی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دبستانی شده است.

یافته‌های مطالعه حسینی و امیری (۱۳۹۴) نشان داد بین تاب‌آوری و اضطراب دانش‌آموزان همبستگی منفی وجود دارد. پژوهش زارعی (۱۳۹۴) نشان داد که تاب‌آوری و راهبردهای خودکارآمدی، شناختی و فراشناختی، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را به صورت مثبت و اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کنند. حاج حسینی، سلیم احمد، اژه‌ای و نقش (۱۳۹۷) در تحقیقی به این نتایج دست یافتند که می‌توان با استفاده از تاب‌آوری اضطراب مرگ نوجوانان متاثر از جنگ را کاهش داده و در بهبود سلامت عمومی آنان اقدام نمود.

رویکردهای مختلف، خاستگاه اضطراب را به عوامل متفاوتی نسبت داده‌اند. دین‌اسلام، ضعف‌ایمان، دوری از یاد خدا و از خودبیگانگی انسان را، منشأ اضطراب و استرس معرفی می‌کند (طه: ۱۲۴؛ رعد: ۲۸؛ بقره: ۳۸؛ زمر: ۲۲؛ طباطبائی، ۱۳۷۱، ج ۸،

ص ۳۴۶: مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۳۲۸). اندیشمندان اسلامی بر این اعتقادند که تأمین نیازهای روانی و عاطفی انسان در گرو معنویت و دین نهفته است و با تمسک به قرآن و سیره علمی و عملی ائمه معصومین (ع) می‌توان به آرامش، سلامت و سعادت دست یافت. شهید مطهری (۱۳۷۹) می‌فرماید: «ایمان باعث بهجت و انبساط، خوش‌بینی، روشنی دل، آرامش، امیدواری، آرامش خاطر، لذت معنوی و کاهش ناراحتی‌ها و بهبود روابط اجتماعی می‌شود». آرامش پدیده الهی است که بر دل‌های مؤمنان و افراد باایمان فرود می‌آید و در قرآن مجید نیز به این مطلب اشاره گردیده است: «او کسی است که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرو فرستاد» (قرآن: فتح/۲۸).

نقش معنویت و مذهب در بیماری و سلامت در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است به‌طوری که برخی معتقدند که معنویت بخشی از مدل زیستی، روانی و اجتماعی است (کمری و فولادچنگ، ۱۳۹۵). افرادی که در حیطه معنوی به‌صورت سالم پرورش می‌یابند احتمال بیشتری دارد که در موقعیت‌های مختلف زندگی موفق باشند. علاوه بر این در اثر درمان معنوی مبتنی بر اسلام مراجعان از خداوند رهنمود و ارشاد می‌خواهند تا آنان را در کنار آمدن با مشکلات کمک کند که این خود باعث افزایش امیدواری، خوش‌بینی و انجام به موقع کارها می‌شود (کمری، زارعی، ریحانی، شیرچنگ و امامی، ۱۳۹۴). در جامعه ایرانی و اسلامی ما، بسیاری از رفتارها در زندگی فردی و اجتماعی افراد، مستقیم یا غیرمستقیم متأثر از آموزه‌ها و باورهای دینی است که در مفاهیم و رفتارهای دینی همچون توکل، صبر، نماز، دعا، نیایش و مراقبه تعریف می‌شود. آموزه‌های دینی و معنویت به افراد کمک می‌کند که به‌رغم بیماری، سوگ یا ناامیدی، بر از دست‌رفته‌ها تمرکز نکنند، بلکه در جستجوی معنا باشند در نتیجه، زندگی از نگاه معنویت و آموزه‌های دینی تحت هر شرایطی معنادار است (خالدیان و همکاران، ۱۳۹۷). لذا در همین راستا از جمله مداخله‌های مؤثر که به نظر می‌رسد در ارتقاء تاب‌آوری و کاهش اضطراب امتحان مؤثر باشد آموزش مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام می‌باشد. در تحقیقی جناآبادی و علی‌احمد (۱۳۹۷) نشان دادند آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی می‌تواند به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مفید برای کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان به‌کار رود. در پژوهشی دیگر نتایج نشان داد که هوش معنوی و معنویت از راه خودکارآمدی و تاب‌آوری موجب

کاهش اضطراب امتحان می‌شود (جمشیدی، فدایی مقدم، قربانی و فرهوش، ۱۳۹۶). در تحقیقاتی دیگر از جمله؛ عبدلخالق و لستر (Abdel- Khalek & Lester, 2017) و پرتویی و بلند (۱۳۹۵) به رابطه مثبت و معنی‌دار معنویت و هوش معنوی با تاب‌آوری و خودکارآمدی اشاره شده است. در این راستا تحقیقات مهین رسولی و بدری (۲۰۱۲) و برزگر، برف رویی، جان بزرگی و نیوشا (۱۳۹۵) نشان داده است که برخی امور معنوی همچون اسنادها و پای‌بندی‌های مذهبی با اضطراب امتحان رابطه‌ای معنادار و مثبت ندارند.

قدم‌پور رحیمی‌پور و سلیمی (۱۳۹۷) در مطالعه خود دریافتند که آموزش صبر به شیوه گروهی در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد. ایزدی طامه و محمودی دارایی (۱۳۹۷) در تحقیقی نشان دادند که آموزش معنویت بر ارتقای تاب‌آوری و کیفیت زندگی زنان مطلقه مؤثر بوده است. خالدیان و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقی نشان دادند که آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام بر سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری در افراد وابسته به مواد اثربخش بوده است.

رشیدزاده، بدری و واحدی (۱۳۹۷) در تحقیقی با عنوان اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکیه بر اعتقادات دینی اسلام بر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند اتیسم نشان دادند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکیه بر آموزه‌های دین اسلام، تأثیر مثبتی در افزایش بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند اتیسم داشته است. نتایج تحقیق پرزور، عباسی و شجاعی (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش باورهای مذهبی از طریق مداخله معنوی می‌تواند تاب‌آوری فردی و اجتماعی زنان خشونت دیده را بهبود بخشد. نعمتی سوگلی تپه (۱۳۹۶) در تحقیقی نشان دادند که معنویت درمانی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام در ارتقای عزت نفس و تاب‌آوری افراد معتاد مؤثر بوده است. آقا یوسفی، صفاری‌نیا و ایمانی‌فر (۱۳۹۴) در تحقیقی نشان دادند که عمل به باورهای دینی به‌طور مثبت و معنادار می‌تواند تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی دانشجویان و طلاب را پیش‌بینی کند. نتایج مطالعه خالدی (۱۳۹۶) نشان داد که آموزش صبر در افزایش تاب‌آوری نوجوانان دختر مؤثر بوده است. زینی‌وند، امینی‌جاوید و کرمی (۱۳۹۴) در تحقیقی نشان دادند که آموزش معنویت اسلامی در کاهش اضطراب وجودی اثر کارآمدی داشته است. کج‌باف، حسینی، قمرانی

و زرانیان (۱۳۹۶) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که درمان مبتنی بر معنویت اسلامی بر تحمل پریشانی، استرس، اضطراب و افسردگی زنان مبتلا به سردرد تنشی بیشتر از کیفیت زندگی درمانی مؤثر بوده است.

یافته‌های تحقیق بهشتی و حاجبی (۱۳۹۷) نشان داد که تاب‌آوری و عمل به باورهای دینی نقش به‌سزایی در کاهش میزان افسردگی و اضطراب سربازان دارد. در پژوهشی فلاحی و اسدی (۱۳۹۵) دریافتند که آموزش مثبت‌اندیشی و دعا، میزان اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد. یافته‌های پژوهشی محمدی، جلالی و احمدی (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش راهکارهای مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن کریم روش و راهکار مؤثری در کاهش اضطراب دانش‌آموزان می‌باشد.

توجه به اینکه نوجوانی، دوره‌ای حساس از رشد جسمی و زندگی افراد است و نوجوانان آینده‌سازان جامعه هستند و توجه به شیوع بالای اضطراب و پایین بودن تاب‌آوری در سطح دوره متوسطه و ایجاد اختلال در دستیابی به اهداف آموزشی و تأثیر منفی در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان (شیرازی، ۱۳۹۴؛ کرمی و همکاران، ۱۳۹۷؛ جناب‌آبادی و علی‌احمد، ۱۳۹۷؛ زو و همکاران (Zou, et al, 2017) و از طرفی دیگر توجه به نقش مهم و غیرقابل انکار و گسترده دین در زندگی مردم و آرامش روان و با توجه به این که امروزه بیش از هر زمان دیگری، ضرورت تفکر و اندیشه در باب تأثیرگذاری اعتقادات دینی و معنویت اسلامی بر تمامی امور انسانی به‌ویژه مسائل عاطفی و روحی (اضطراب امتحان و تاب‌آوری پایین) احساس می‌شود. لذا اهمیت و ضرورت آموزش و به کارگیری آموزه‌های اسلامی به عنوان یک اصل در هر برنامه‌ریزی درمانی بیش از پیش آشکار می‌شود.

این پژوهش در این راستا برای یافتن متغیرهای تعدیل‌کننده و میانجی در رابطه با آموزه‌های دینی و معنویت و اضطراب امتحان به بررسی ادبیات پژوهشی مرتبط پرداخت، اگر چه پژوهشی درباره متغیرهای میانجی و یا تعدیل‌کننده در رابطه بین معنویت و آموزه‌های اسلامی و اضطراب یافت نشد، اما در پژوهش‌هایی به رابطه تاب‌آوری و خودکارآمدی با اضطراب امتحان (Torres K, Turner, 2016., Fuente, et al, 2017) و به رابطه خودکارآمدی و تاب‌آوری با هوش معنوی و معنویت (Abdel- Khalek & Lester, 2017)؛ (پرتویی و بلند، ۱۳۹۵) و (جمشیدی، فدایی‌مقدم، قربانی، فرهوش، ۱۳۹۶) اشاره شده



است. اما بررسی مداخلات آموزه‌های اسلامی بر تاب‌آوری و اضطراب امتحان‌چندان مورد توجه پژوهش‌های پیشین نبوده است و از سوی دیگر اثربخشی این مداخله بر هردو متغیر تاب‌آوری و اضطراب بر روی دانش‌آموزان پسر متوسطه مورد بررسی قرار نگرفته است. شاید به دلیل این تصور که دانش‌آموزان در این دوره از رشد کافی و توانایی‌های شناختی و فراشناختی کافی برخوردار نیستند و یا به خاطر اینکه شیوع اضطراب در دختران بیشتر است. پژوهش‌گران به بررسی این جمعیت اقبالی نشان نداده‌اند. لذا پژوهش حاضر به منظور پرکردن این خلاء پژوهشی به‌ویژه در داخل کشور با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام بر اضطراب و تاب‌آوری تحصیلی پسران دوره دوم متوسطه صورت گرفت.

## روش

این مطالعه از نظر هدف در زمره پژوهش‌های کاربردی و از نظر روش‌شناسی جزء طرح‌های نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر متوسطه دوره اول شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ تشکیل می‌دادند. برای انتخاب نمونه مورد پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد، به این صورت که از بین مدارس پسرانه دوره اول متوسطه شهر تبریز ۴ مدرسه به تصادف از ناحیه پنج انتخاب شد و از این مدارس یک مدرسه انتخاب و از این مدرسه ۴۰ نفر نمونه که شامل ۲۰ نفر گروه کنترل و ۲۰ نفر گروه آزمایش انتخاب شدند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد. پرسش‌نامه اضطراب امتحان: این آزمون توسط معنوی‌پور (۱۳۹۰) و براساس آزمون اضطراب فریدمن و جاکوب (Freedman & jakop, 1997) ساخته شد. تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی انجام شده توسط معنوی‌پور حاکی از شناسایی ۱۳ گویه در ۴ عامل ارجاع به دیگران (گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵)، عزت نفس (گویه‌های ۶، ۷، ۸، ۹)، نگرانی (گویه‌های ۱۰ و ۱۱) و سرزنش (گویه‌های ۱۲ و ۱۳) برای اندازه‌گیری اضطراب امتحان بود که این ۱۳ گویه در مجموع ۷۰ درصد واریانس اضطراب امتحان را تبیین کردند شیوه نمره‌گذاری آن به صورت طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا اغلب

اوقات (۵) است. معنوی پور (۱۳۹۰) برای برآورد پایایی پرسش‌نامه از آلفای کرونباخ استفاده کرد که ضریب پایایی کلی برای ۱۳ سؤال ۰/۹۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی مقیاس اضطراب امتحان از روش‌های همسانی درونی و بازآزمایی استفاده شد در سنجش همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ به کار گرفته شده برای کل نمونه ۰/۸۵ به دست آمد و در روش بازآزمایی، ضرایب همبستگی برای کل نمونه ۰/۷۷ به دست آمد. برای سنجش روایی این ابزار از مقیاس اضطراب امتحان ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان، شکرکن (۱۳۷۵) استفاده شد. به طوری که ضرایب همبستگی بین مقیاس اضطراب امتحان معنوی پور و مقیاس اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران برای کل نمونه ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی (Samuels & Woo, 2009): این پرسش‌نامه را سامولز (Samuels, 2004) به عنوان موضوع رساله دکتری خود تهیه کرد. در دو مطالعه مناسب بودن آن تأیید و نسخه نهایی آن با ۴۰ سؤال با همکاری وو (Woo, 2009) به چاپ رسید. شیوه نمره‌گذاری آن به صورت طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) است. البته سؤال‌های ۲۹، ۲۸، ۲۷، ۲۳، ۱۵، ۱۴، ۱۱، ۱۰، ۷، ۵، ۴ با توجه به مفهوم منفی به صورت عکس نمره‌گذاری می‌شوند. سلطانی‌نژاد، آسیایی، ادهمی و توانایی یوسفیان (۱۳۹۳) به منظور آماده‌سازی پرسش‌نامه برای استفاده در داخل ایران، آن را به فارسی ترجمه و ضریب آلفای کرونباخ آن را در نمونه دانش‌آموزی بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۷ و در نمونه دانشجویی بین ۰/۶۲ تا ۰/۷۶ به دست آوردند و با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی نیز روایی آن را تعیین کردند. سپس سؤال‌ها را براساس محتوی تحت پوشش در قالب سه عامل (مهارت‌های ارتباطی ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۲۳، ۲۲، ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۱، ۱۰، ۲۶، ۲۵، جهت‌گیری آینده ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۲، ۶، ۸، ۲۴، ۲۰، ۱۹، و مسئله محور و مثبت‌نگر ۲۲، ۲۱، ۹، ۳، ۲، ۱) نامگذاری کردند و تعداد یازده سؤال را به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۳، حذف و در نهایت پرسش‌نامه را با ۲۹ سؤال ارائه کردند. در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی مقیاس تاب‌آوری تحصیلی از روش‌های همسانی درونی و بازآزمایی استفاده شد در سنجش همسانی درونی، ضریب آلفای کرونباخ به کار گرفته شده برای کل نمونه ۰/۷۲ و در روش بازآزمایی، ضرایب همبستگی برای کل نمونه ۰/۶۷ به دست آمد. برای سنجش روایی این ابزار از مقیاس تاب‌آوری کودک و

نوجوان در جمعیت ایرانی کازرونی وند، سپهری شاملو و میرزاییان (۱۳۹۲) استفاده شد. به‌طوری که ضرایب همبستگی بین مقیاس تاب‌آوری تحصیلی ساموئلز و وو (Samuels & Woo, 2009) و مقیاس تاب‌آوری کازرونی و همکاران (۱۳۹۲) برای کل نمونه ۰/۷۸ به‌دست آمد.

### برنامه آموزشی

پژوهش‌گر در بررسی پیشینه، پژوهشی که مستقیماً به بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دینی اسلام بر اضطراب امتحان و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان پردازد به‌دست نیامد، لذا با استفاده از مطالب موجود و مرتبط و کمک متخصصین تلاش کرد برنامه جامعی را با بهره‌گیری از منابع دینی و روان‌شناختی تدوین نماید. برای تدوین جلسات آموزشی در ابتدا پژوهش‌گر با مطالعه و بررسی منابع، مقاله‌ها، کتاب‌ها و پژوهش‌های موجود و متون معتبر اسلامی (قرآن کریم، احادیث نبوی و منابع روان‌شناسی و داستان‌های مرتبط با اضطراب و تاب‌آوری موجود در ادبیات اسلامی)، با هدف گردآوری عوامل و مؤلفه‌های اثربخش، نقاط ضعف و قوت برنامه‌های موجود حوزه اضطراب، تاب‌آوری و معنویت مراحل را که در این متون به‌صورت آشکار یا تلویحی مرتبط با فرایند مفاهیم مذکور هستند، استخراج نمود و در محتوی برنامه‌ها از آنها استفاده گردید. آموزش معنویت و آموزه‌های دینی اسلام در این تحقیق با توجه به مطالب پیشینه برگرفته از مفاهیم خودآگاهی، تاب‌آوری، اضطراب، خودپنداره و توانایی‌های مختلف فرد در حیطه‌های تصمیم‌گیری و تفکر و صبر، رضا، توکل، دعا و نیایش، شکرگزاری و قضا و قدر الهی، حضور در مراسم و مناسک مذهبی و دینی است که برگرفته از کتاب روان‌درمانی و معنویت (وست، ترجمه شهیدی و شیرافکن، ۱۳۸۷) و برگرفته از برنامه تاب‌آوری براساس مدل شناختی و رفتاری می‌باشد. جهت اطمینان خاطر از روایی محتوایی و انسجام برنامه تدوین شده، شواهد لازم گردآوری گردید. جهت بررسی روایی محتوایی برنامه، پیشینه‌های مرتبط با تاب‌آوری، اضطراب در دین اسلام مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت. هدف از این کار طراحی و تدوین برنامه آموزشی در بافت فرهنگ اسلامی-ایرانی بود.

بعد از تهیه و تدوین بسته آموزشی با لحاظ کردن موارد مطروحه برای اطمینان از

روایی محتوایی بسته آموزشی نظر ۱۲ نفر از متخصصان صاحب نظر (علوم حوزوی و روان‌شناسی) در این حوزه در این مورد با استفاده از روش لاوشه اخذ و اعمال شد که نتایج در زیر ارائه شده است.

$$CVR = \frac{ne - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

$$CVR = \frac{11 - \frac{12}{2}}{\frac{12}{2}} = 11 - 6 \div 6 = 0.83$$

در این رابطه (ne) تعداد متخصصانی است که به گزینه «ضروری» پاسخ داده‌اند و (N) تعداد کل متخصصان است اگر مقدار محاسبه شده از مقدار جدول بزرگ‌تر باشد اعتبار محتوی آن آیت پذیرفته می‌شود  $0.83 > 0.73$ .

همچنین برای به دست آوردن پایایی، بسته آموزشی روی ۵ نفر به شیوه مطالعه مقدماتی بررسی شد. که نتایج بررسی مقدماتی در جدول (۱) اشاره شده است.

جدول ۱. نمرات بررسی مقدماتی در تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان

اضطراب امتحان	تاب‌آوری تحصیلی	
۵۰	۸۴	میانگین نمرات قبل از مداخله
۳۴	۹۲	میانگین نمرات بعد از مداخله

نتایج کلی بررسی مقدماتی در جدول (۱) حاکی از آن بود که بسته آموزشی مبتنی بر معنویت آموزه‌های دینی اسلامی توانسته است تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهد و اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاهش دهد.

جهت افزایش اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام بر تاب‌آوری و اضطراب امتحان، از روش‌های یادگیری مختلف مانند: مداخله‌های مذهبی و اسلامی (نظیر استفاده از داستان‌ها، آیات قرآنی، احادیث) بیان و بحث پیرامون نتایج پژوهش‌ها و تجربه‌های متناسب با موضوع، سخنرانی، بحث گروهی، مدل‌سازی به وسیله

پژوهش‌گر، صحنه‌سازی و تمرین‌های ایفای نقش و انجام تکالیف در منزل، استفاده گردید. ملاک‌های ورود دانش‌آموزان در این پژوهش عبارت بود از نداشتن سابقه بستری روانی، نداشتن پرونده بیماری‌های روان‌پزشکی و تشخیص سایر اختلالات براساس پرونده‌های مشاوره‌ای، قرار نداشتن تحت درمان یا روش‌های اثربخشی دیگر و تمایل و رغبت برای شرکت در پژوهش براساس تشخیص در مصاحبه. ملاک‌های خروج نمونه، شرکت در ده جلسه آموزش و عدم غیبت در جلسات آموزشی بود. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل حضور داوطلبانه اعضا در جلسات، تکمیل کردن پرسش‌نامه‌ها با میل و رغبت توسط اعضا، برنامه‌ریزی مناسب برای اجرای جلسات آموزشی به‌طوری‌که مزاحم تدریس دبیران و برنامه‌های مدرسه نشود، محرمانه ماندن اطلاعات و نام افراد در پژوهش بود. افراد گروه آزمایش در ۱۱ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام شرکت کردند، اما گروه کنترل روال عادی کلاس‌های خود را طی کردند.

### خلاصه جلسات آموزشی مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام

■ **جلسه اول:** معارفه، توضیح درباره اهداف و مقررات گروه و اثر فعالیت‌های گروهی در کاهش مشکل‌های شرکت‌کنندگان، معرفی عناوین جلسه‌های مداخله‌های مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام و کشف دیدگاه شرکت‌کنندگان در مورد رویکرد افزایش تاب‌آوری و کاهش اضطراب امتحان با تکیه بر بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام.

**هدف:** آشنایی با مفاهیم تاب‌آوری و اضطراب امتحان، تعاریف، انواع و پیامدهای آن و نگرش اسلامی در رابطه با مفاهیم ایمان به مبدا، معاد و نقش این اعتقادات در پیشگیری و کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری.

### ■ **جلسه دوم:** بحث در مورد اضطراب امتحان و تاب‌آوری تحصیلی و نقش

آموزه‌های دین اسلام و معنویت در کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری.  
تعریف و مفهوم اضطراب از دیدگاه قرآن، اهمیت درمان اضطراب به وسیله آیات قرآن، نقش انبساط ایمان مذهبی در یاران پیامبر(ص)، اثر ایمان و توکل بر کاهش اضطراب، نقش صبر در تحمل سختی‌ها و مصائب، راهبرد دعا درمانی در کاهش اضطراب، نقش صبر در کنار توکل و دعا، سفارش یکدیگر به صبر.

توضیح و تشریح و مزایای حضور در دعای کمیل، دعای ندبه و نیایش، عبادات و مناسک مذهبی. آیات قرآنی و تفسیر، ذکر اسماء الهی، توضیحاتی درباره قضا و قدر الهی، ایمان آوردن به این که نیرویی برتر از ما را در است ما را به مسیر سلامت هدایت کند. توضیح و تشریح محاسن و فواید شرکت در مراسم مذهبی، بخشایش و توبه و عفو و کرم الهی، اعتقاد به این که خالق هستی بهترین یاور است

■ **جلسه سوم:** آشنایی با مفهوم مقابله و انواع آن و آموزش آرام سازی بدنی و ذهنی و نقش ذکر و یاد الهی، نماز، دعا، توسل در آرام سازی.. و دیدگاه اسلامی در مورد مفهوم صبر و نقش آن در مقابله.

بحث پیرامون صبر و صبور بودن، راه های ایجاد تاب آوری و صبر مانند هدفمندی و امید داشتن به زندگی، پذیرفتن تغییر، پرورش اعتماد به نفس، خود مراقبتی معنوی. نقش ایمان و توکل بر کاهش اضطراب، نقش صبر در تحمل سختی ها و مصائب، راهبرد دعا درمانی در کاهش اضطراب، نقش صبر در کنار توکل و دعا، سفارش یکدیگر به صبر.

■ **جلسه چهارم:** آموزش مقابله از طریق ایجاد موقعیت های خوشایند و نگرش اسلامی در مورد روابط خانوادگی مطلوب، سفر، تفریحات سالم و شرکت در مراسم جشن و سرور.

بحث پیرامون ذکر و آثار آن و بررسی ذکر و اثرات مقابله ای آن بر کاهش هیجان های منفی و چالش خودگویی های منفی و جایگزینی آنها با خودگویی های مثبت و سازنده که در دین اسلام اشاره شده است. تمرکز بر تجارب مشترک مثبت، مبارزه با افکار منفی و اضطراب، تشویق اعضا به بازگویی خاطرات مثبت، توانمند کردن در بهبود رابطه با اجرای روش ABC برای بیان عوامل مؤثر بر افزایش تاب آوری و شادکامی و موقتی دانستن رویدادهای منفی و مثبت در زندگی مشترک.

■ **جلسه پنجم:** خودشناسی به عنوان یک ارزش اسلامی و آگاهی از دوره نوجوانی.

بحث درباره خود به عنوان یک ارزش اسلامی که از طرف خداوند تعیین

شده است؛ بررسی دلایل و اهمیت خودشناسی و دوره نوجوانی؛ بررسی اهداف خودشناسی در اسلام و پیامدهای ارزشی آن؛ بحث پیرامون احادیث و روایات درباره خودشناسی و دوره نوجوانی و نقش آن در حفظ ارزش‌ها، تقویت اعتماد به نفس با استفاده از آموزش خودآگاهی و خودشناسی آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود، شناخت ماهیت خود، توانمندی‌ها و محدودیت و پذیرش مسئولیت الهی خود نتیجه‌گیری از جلسه و ارائه تکلیف در جهت شناسایی خودشناسی.

■ **جلسه ششم:** آموزش مقابله با فشارهای روانی از طریق درک حمایت اجتماعی و نگرش اسلامی در مورد صله رحم و حضور در مجامع و محافل مذهبی (نماز جماعت، جمعه و سایر مراسم مذهبی).

تبیین نقش شرکت در فعالیت‌های دینی و مذهبی مانند نماز جماعت و نماز جمعه در امیدبخشی و تخلیه هیجانی و کاهش اضطراب و تنش با استفاده از بیان احادیث و روایات در این زمینه. بحث پیرامون عبادتی که موجب ارتباط حضوری فرد با مبدأ هستی شود و در طول ساعات روز بر بستر افکار روزانه جریان پیدا کند، تنها منبع آرامش و سکون درون می‌باشد. بحث پیرامون شکر، تأثیر شکرگزاری در تغییر هیجان‌ها و افکار آموزش باورهای مؤثر در مورد تأثیر شکرگزاری بر کاهش هیجان‌های منفی از جمله اضطراب و دادن تکلیف انجام شکرگزاری.

■ **جلسه هفتم:** نظام ارزش‌شناسی دینی در ارتباط با دیگران.

بحث درباره در نظر گرفتن ارتباط مناسب با اطرافیان به‌عنوان یک ارزش دینی و توجه به حضور و رضایت خداوند در هنگام ارتباط با اطرافیان؛ بررسی ارزش دینی صداقت و راستگویی در برخورد با اطرافیان و پیامدهای آن در زندگی؛ درباره خوش خلقی و احترام به اطرافیان به‌عنوان یک ارزش توصیه شده دینی و دلایل و پیامدهای ارزشی بودن این موضوع؛ مروری بر آیات و روایات درباره ارتباط با اطرافیان؛ نتیجه‌گیری از جلسه و ارائه تکلیف در جهت مشخص کردن ارزش‌های دینی درباره ارتباط با اطرافیان

■ **جلسه هشتم:** هدف آموزش تفکر مثبت و آگاهی از نگرش اسلام در مورد امید و توکل به خدا در امور مختلف، بیان مشکل، بحث در مورد اضطراب امتحان و تاب‌آوری تحصیلی و نقش آموزه دین اسلام و معنویت در کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری.

**هدف:** توکل به خدا به‌عنوان رهیافت مقابله‌ای مذهبی مؤثر، توضیح و تشریح و مزایای حضور در دعای کمیل، دعای ندبه و نیایش، عبادات و مناسک مذهبی. آیات قرآنی و تفسیر، ذکر اسماء الهی، توضیحاتی درباره قضا و قدر الهی، ایمان آوردن به‌این که نیرویی برتر از ما رادر است ما را به مسیر سلامت هدایت کند. توضیح و تشریح محاسن و فواید شرکت در مراسم مذهبی، بخشایش و توبه و غفو و کرم الهی، اعتقاد به‌این که خالق هستی بهترین یاور است.

■ **جلسه نهم:** آموزش کنترل هیجانات و مدیریت خشم، اضطراب و استرس.

**هدف:** هدف شناخت رابطه میان اضطراب، فشار روانی و واکنش‌های هیجانی، نقش ارزیابی شناختی در فشار روانی و نگرش اسلامی در مورد اعتقاد به مقدرات الهی و جایگاه آن در ارزیابی‌های شناختی. دعوت شرکت‌کنندگان به در میان گذاشتن تجارب خود در ارتباط با مشکلات اضطراب و سایر هیجانات بر زندگی شخصی و خانوادگی‌شان و بحث و تبادل نظر پیرامون معنای صبر و تاب‌آوری و اثرات صبر بر جنبه‌های عاطفی و رفتاری زندگی خانوادگی‌شان، استناد به آیات قرآن کریم و احادیث درباره حل مشکلات و رویارویی صحیح با رویدادها از طریق مثبت‌اندیشی، صبر و تاب‌آوری پیشه کردن.

■ **جلسه دهم:** آموزش حل مسئله و مواجهه با مشکلات و نگرش اسلامی در مورد اهمیت تعقل در حل مسائل، مسئولیت‌پذیری، تصمیم‌گیری.

- هدف:**
۱. مسئولیت‌های کوچک در محیط کانون یا خانواده عهده‌دار شوند.
  ۲. خصوصیات یک فرد مسئولیت‌پذیر را به آسانی بیان کنند.
  ۳. یاد بگیرند تا درمورد یک مسئله تفکر کنند.
  ۴. مخاطبان بتوانند مشکلات خود را حل کنند.
  ۵. برای حل آنها راه حل ارائه دهند و برای حل مشکلات خود به خود کارآمدی رسیده باشند.



۶. اهمیت و ارزش یک تصمیم درست زندگی را توضیح دهند  
۷. عواقب و نتایج تصمیمات را پیش‌بینی کنند و عادت کنند در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی شرکت کنند و تصمیم درست بگیرند.

■ **جلسه یازدهم:** خلاصه و جمع‌بندی جلسات و اختتامیه، صحبت در مورد آموخته‌های خود در گروه، مرور برنامه و جمع‌بندی برنامه آموزشی معنویت آموزه‌های دین اسلام و اجرای پرسش‌نامه‌های اضطراب امتحان و تاب‌آوری تحصیلی.

## یافته‌ها

ابتدا آماره‌های توصیفی مربوط به هریک از متغیرهای پژوهش به صورت میانگین و انحراف استاندارد و نتایج نرمال بودن متغیرها و در ادامه، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مربوط به تحلیل کواریانس تک‌متغیری و چندمتغیری جهت بررسی و پاسخ به فرضیه‌ها با رعایت پیش‌فرض‌های لازم، ارائه شد. که نتایج آن در جدول‌های (۲ و ۳ و ۴ و ۵) ارائه گردیده است.

جدول ۲. داده‌های توصیفی مؤلفه‌های تاب‌آوری تحصیلی و مؤلفه‌های اضطراب تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با توجه به گروه‌های کنترل و آزمایش

متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون			پس‌آزمون	
		تعداد نمونه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ارجاع به دیگران	آزمایش	۲۰	۱۱/۱۱	۴/۴۸	۸/۷۷	۴/۷۷
	کنترل	۲۰	۱۰/۷۲	۴/۸۶	۱۱/۷۲	۵/۲۴
عزت نفس	آزمایش	۲۰	۹/۶۱	۲/۳۰	۱۲/۵۰	۲/۰۹
	کنترل	۲۰	۱۰/۴۴	۲/۵۲	۱۱/۱۱	۲/۳۲
نگرانی	آزمایش	۲۰	۵/۰۰	۱/۵۳	۳/۰۵	۱/۴۳
	کنترل	۲۰	۵/۱۱	۱/۷۴	۵/۱۱	۱/۷۴
سرزنش	آزمایش	۲۰	۳/۸۳	۱/۵۴	۱/۸۸	۱/۳۲
	کنترل	۲۰	۴/۰۵	۱/۳۹	۴/۵۰	۱/۸۵

مؤلفه‌های اضطراب امتحان

جدول ۲. (ادامه)

متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون				پس‌آزمون	
		تعداد نمونه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
مهارت‌های ارتباطی	آزمایش	۲۰	۲۶/۷۲۵	۴/۱۹۳۹	۵۱/۸۲۵۰	۳/۹۰۸	
	کنترل	۲۰	۲۶/۷۲۵	۴/۱۹۳۹	۳۱/۳۵۰۰	۵/۲۳۵	
مؤلفه‌های تاب‌آوری تحصیلی	آزمایش	۲۰	۲۸/۳۵۰۰	۶/۹۱۹	۴۲/۲۷۵	۸/۹۰۹	
	کنترل	۲۰	۲۸/۳۰۰	۶/۹۱۹	۲۸/۳۵۰۰	۶/۹۱۹	
جهت‌گیری آینده	آزمایش	۲۰	۱۷/۵۰۰	۵/۰۴۹	۲۴/۱۵۰۰	۲/۳۹۱	
	کنترل	۲۰	۱۷/۴۰۰	۵/۰۴۹	۱۷/۴۵۰۰	۵/۰۴۹	

نتایج داده‌های توصیفی مؤلفه‌های اضطراب امتحان در جدول ۲ حاکی از آنست که در همه مؤلفه‌های اضطراب امتحان (ارجاع به دیگران، نگرانی و سرزنش) نمره‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل می‌باشد که به معنی کاهش اضطراب امتحان می‌باشد. هم‌چنین نتایج حاکی از آنست که در همه مؤلفه‌های تاب‌آوری تحصیلی (مهارت‌های ارتباطی، مسئله محور و مثبت‌نگر، جهت‌گیری آینده) نمره‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل می‌باشد.

به‌منظور بررسی تأثیر برنامه آموزشی مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام در تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان و مؤلفه‌های آنها در دو گروه آزمایش و کنترل بررسی و از نرمال بودن توزیع داده‌ها اطمینان حاصل شد. نتایج آزمون کلموگراف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون کلموگراف - اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	مراحل	آماره	سطح معنی‌داری
تاب‌آوری تحصیلی	پیش‌آزمون	۰/۱۱۶	۰/۱۴۴
	پس‌آزمون	۰/۱۱۸	۰/۱۳۶
اضطراب تحصیلی	پیش‌آزمون	۰/۱۲۰	۰/۱۰۵
	پس‌آزمون	۰/۱۰۳	۰/۱۸۲

نتایج آزمون گالموگروف - اسمیرنوف در جدول (۳) حاکی از این است که توزیع داده‌ها برای مؤلفه‌های تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان به تفکیک برای هر دو گروه در مراحل پیش و پس‌آزمون نرمال است ( $p > 0/05$ ).

در ادامه، به منظور بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس از آزمون ام باکس (M-Box, s) استفاده شد که تحلیل نمره کل تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب تحصیلی و مؤلفه‌های آنها در قالب تحلیل کوواریانس چندمتغیری با توجه به وجود هم‌خطی چندگانه در متغیرهای وابسته منجر به عدم محاسبه این آماره گردید و لذا با توجه به برقرار نبودن این پیش‌فرض برای انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری و وجود خطر هم‌خطی چندگانه در متغیرهای وابسته از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای بررسی تفاوت تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب تحصیلی در دو گروه و از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی تفاوت مؤلفه‌های تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب تحصیلی در ۲ گروه استفاده شد. در ادامه، پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برای تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب تحصیلی با آزمون لون (Leven) مورد بررسی قرار گرفت.

در جدول (۴) نتایج آزمون لوین جهت بررسی برابری واریانس‌های خطا در دو بار آزمون تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب تحصیلی ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون لون جهت بررسی برابری واریانس‌های خطا

متغیر	مراحل	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
تاب‌آوری تحصیلی	پیش‌آزمون	۱/۸۸۶	۱	۳۸	۰/۱۷۵
	پس‌آزمون	۱/۶۳۷	۱	۳۸	۰/۲۰۶
اضطراب تحصیلی	پیش‌آزمون	۰/۰۲۲	۱	۳۸	۰/۸۸۲
	پس‌آزمون	۰/۲۶۸	۱	۳۸	۰/۶۰۷

همان‌طور که نتایج جدول شماره (۴) نشان می‌دهد، مقادیر  $F$  به‌دست آمده برای متغیرهای تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب تحصیلی در دوبار آزمون با درجات آزادی (۱ و ۳۸) معنادار نیست ( $P < ۰/۰۵$ ). در نتیجه تفاوت معنی‌داری بین واریانس خطای گروه‌ها وجود ندارد و بنابراین فرض همگنی واریانس‌های خطا رعایت شده است و می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

قبل از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری پیش‌فرض همگنی شیب خط رگرسیونی و وجود رابطه خطی بین متغیر همپراش و متغیر وابسته مورد بررسی قرار گرفتند که پیش‌فرض همگنی شیب خط رگرسیونی برای تاب‌آوری تحصیلی ( $F = ۰/۰۰۰۱, P = ۰/۹۹۹$ ) و رابطه خطی بین متغیر همپراش و وابسته در متغیر تاب‌آوری تحصیلی ( $F = ۵/۲۳۳, P = ۰/۰۲۲, \text{Partial } \eta^2 = ۰/۰۴۳$ ) مورد تأیید قرار گرفتند.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس اثرات بین‌گروهی برای گروه‌های آزمایش و کنترل در تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
تاب‌آوری تحصیلی	۲۹۷/۶۷۵	۱	۲۹۷/۶۷۵	۸۲/۴۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۸۷
اضطراب تحصیلی	۲/۰۷۰	۱	۲/۰۷۰	۵/۸۷۸	۰/۰۰۱	۰/۵۰۷

نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (جدول ۵) نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، آموزش آموزه‌های دین اسلام منجر به تفاوت معنی‌دار بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر تاب‌آوری تحصیلی ( $F=82/444, P < 0/0001, \text{Partial } \eta^2 = 0/587$ ) شده است. هم‌چنین، میزان تأثیر ۵۸ درصد بود. بدین معنا که ۵۸ درصد از تفاوت‌های فردی در تاب‌آوری تحصیلی به خاطر تفاوت در عضویت گروهی (تأثیر آموزش) می‌باشد. هم‌چنین نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (جدول ۵) نشان می‌دهد که با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، آموزش آموزه‌های دین اسلام منجر به تفاوت معنی‌دار بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر اضطراب امتحان ( $F=5/878, P < 0/0001, \text{Partial } \eta^2 = 0/507$ ) شده است. هم‌چنین، میزان تأثیر ۵۰ درصد بود. بدین معنا که ۵۰ درصد از تفاوت‌های فردی در تاب‌آوری تحصیلی به خاطر تفاوت در عضویت گروهی (تأثیر آموزش) می‌باشد. از این رو، براساس میانگین نمرات شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون تاب‌آوری تحصیل و اضطراب امتحان در (جدول ۵) می‌توان مطرح کرد که آموزش آموزه‌های دین اسلام به‌طور معنی‌داری منجر به افزایش تاب‌آوری تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. توان آماری ۰/۹۶ نیز بیانگر کفایت حجم نمونه و دقت آماری قابل قبول برای این نتیجه‌گیری است.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام بر اضطراب و تاب‌آوری تحصیلی پسران دوره دوم متوسطه صورت گرفت. نتایج حاصل از فرضیه اول پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام بر تاب‌آوری مؤثر بوده و موجب افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان شده است. نتیجه به‌دست آمده همسو و در جهت تأیید یافته‌های تحقیقات (قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۷؛ رشیدزاده و همکاران، ۱۳۹۷؛ جنا‌آبادی و علی‌احمد، ۱۳۹۷؛ خالدی، ۱۳۹۶؛ خالدیان و همکاران، ۱۳۹۷؛ نعمتی سوگلی تپه، ۱۳۹۶؛ جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۶؛ تورس و ترنر (Torres & Turner, 2016)؛ بهشتی و حاجبی، ۱۳۹۷) می‌باشد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت افراد تاب‌آور به احتمال بیشتری در رویارویی با وضعیت ناگوار در جستجوی معنا هستند. یکی از عوامل مهمی که به ارتقای تاب‌آوری دانش‌آموزان کمک می‌کند، معنویت است. داشتن ایمان به خداوندی که سرچشمه همه کارها به‌دست اوست و خداوندی که بسیار چاره‌جوست، تحمل افراد را در برابر سختی‌ها افزایش می‌دهد و آنها را برای غلبه بر چالش‌ها و تغییرات زندگی یاری می‌کند. به‌عبارتی دیگر باورهای مذهبی مانند دعا و نیایش و توکل به خدا ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی‌دار زندگی دارند این نوع مقابله‌ها، هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند، می‌توانند سلامتی را برای انسان به دنبال داشته باشند و از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش روانی فرد شوند. پرداختن به فعالیت‌های مذهبی و توسل به ائمه، زیارت، دعا و نماز ابتدا توسط مغز دریافت شده و با توجه به نیت و قصد نیروبخشی و افزایش توانایی این اطلاعات در سیستم عصبی تجزیه و تحلیل شده که طی آن به سیستم ایمنی دستور داده می‌شود تا در مقابل استرس و فشار روانی مقاومت کند.

باور به این که خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر بر ماست، اضطراب و فشارها را کاهش می‌دهد؛ به‌طوری که اغلب افراد مؤمن ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست صمیمی توصیف می‌کنند و معتقدند که می‌توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت‌های غیرقابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. به همین دلیل گفته می‌شود که دین می‌تواند به شیوه فعالی در معنای زندگی مؤثر باشد. به‌طور کلی داشتن معنا و هدف زندگی، امیدواری به کمک و یاری خداوند، در شرایط مشکل‌زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مؤمن و باایمان با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی آسیب‌های کمتری را تحمل کنند. در شرایط دشوار، معنویت ممکن است تنها منبع دست یافتن به آرامش یا پذیرش موقعیت باشد. رویکرد معنویت‌درمانی، برای رساندن فرد به آرامش روان، یک مجموعه راهکارهای ذهنی و بینشی مانند ارتقای معرفت، خداباوری، صبر، زهد، توکل، رشد تدریجی بینش الهی، دعا و نیایش، احیای فطرت الهی و همچنین راهکارهای گرایشی و کنشی، مانند کاهش تعلقات دنیوی، آموزه‌های رفتار بهنجار، توبه، کاهش میزان پشیمانی از گذشته، تقویت اراده برای ترک گناه و... ارائه می‌کند. فرض

اساسی در معنویت و آموزه‌های دینی این است که شخص نمی‌تواند برای همیشه از رنج در زندگی اجتناب کند؛ اما می‌تواند راه پرمعنایی برای پاسخ دادن به رنج در زندگی برگزیند. در جمع‌بندی می‌توان گفت با آموزش معنویت آموزه‌های اسلامی دانش‌آموزان می‌توانند معنای زندگی خود را دریابند و از رفتارهای عقلانی و منطقی در زندگی خود پیروی کنند و ارتباط آنها با دیگران یک ارتباط انسانی و اعتقادی شود و معنویت نگرش آنها را به خود و دیگران مثبت نماید.

دیگر یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر معنویت و آموزه‌های دین اسلام بر اضطراب امتحان مؤثر بوده و موجب کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان شده است. نتیجه به‌دست آمده همسو و در جهت تأیید یافته‌های تحقیقات (هزینی‌وند و همکاران، ۱۳۹۴؛ کج‌باف و همکاران، ۱۳۹۶؛ فلاحی و اسدی، ۱۳۹۵؛ محمدی و همکاران، ۱۳۹۴؛ جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۶) می‌باشد. و در جهت ناهم‌سویی با تحقیقات مهین رسولی و بدری (۲۰۱۲) و برزگر، برف‌روی، جان بزرگی و پنیوشا (۱۳۹۵) می‌باشد که نشان داده‌اند برخی امور معنوی همچون اسنادها و پای‌بندی‌های مذهبی با اضطراب امتحان رابطه معنادار و مثبت ندارند. در تبیین این یافته می‌توان این‌گونه اظهار نظر کرد که نماز، دعا، ذکر و پرداختن به فعالیت‌های معنوی هم جنبه شناختی دارد و فرد را متوجه نیازها و خواسته‌ها و ارزش‌هایش می‌کند و هم روشی رفتاری برای ابراز یک عقیده است. در نهایت، منجر به افزایش امید و آرامش درونی فرد می‌شود. شرکت در مراسم مذهبی و عبادی، مثل نماز باعث کاهش تنش و رهایی از پریشانی‌های عاطفی می‌گردد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). آنها که ایمان آورده‌اند، دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد، به‌درستی که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. حالت آرامش روان، آرام‌سازی و آسودگی ناشی از مسائل مذهبی، نماز و دعا و نیایش، از این جهت است که فرد به‌گونه‌ای آگاهانه و خالصانه به آنها عشق می‌ورزد. هنگامی که انسان با مشکلات و دشواری‌ها مواجه می‌شود و احساس می‌کند که به‌تنهایی بر حل آنها توانا نیست، از فرد توانمند دیگری کمک می‌گیرد.

شرکت در مراسم مذهبی و عبادی، مثل نماز باعث کاهش تنش و رهایی از پریشانی‌های عاطفی می‌شود. حالت آرامش روان، آرام‌سازی و آسودگی ناشی از مسائل

مذهبی، نماز و دعا و نیایش، از این جهت است که فرد به گونه‌ای آگاهانه و خالصانه به آنها عشق می‌ورزد. بر اساس آموزه‌های دینی، چنین انسانی برای جبران ضعف خود، در عین استفاده از عوامل طبیعی و اسباب مادی، باید به نیروی غیبی و قدرت بی‌پایان خدا تکیه کرده و از او استمداد جوید. توکل به خدا عامل تقویت‌کننده روانی و یکی از مؤثرترین مقابله‌های مذهبی است. در تحقیقات روان‌شناختی نیز توکل به خدا، یکی از مقابله‌های مذهبی دانسته شده است. در واقع زمانی که نوجوانان دعا می‌خوانند و با خدای خود راز و نیاز می‌کنند، احساس خوبی دارند و برای حل مشکلاتشان به خدا توکل می‌کنند؛ در نتیجه کمتر اضطراب خواهند داشت. افرادی که به ویژگی‌های خداوند مثل رحمت، بخشندگی و کمک خداوند توجه دارند، هنگام سختی‌ها و مشکلات در مانده نمی‌شوند. به همین دلیل به احتمال کمتر دچار اضطراب می‌شوند. این مطالعه، با محدودیت‌هایی از جمله: پی‌گیری نکردن برای مشخص شدن ماندگاری اثر آموزش و محدود بودن نتایج به دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهر تبریز و در نهایت اینکه آزمودنی‌های مطالعه حاضر بخش عمده‌ای از آنها علایم بالینی اضطراب امتحان را نداشتند، بنابراین تعمیم یافته‌های حاضر به افرادی که به صورت بالینی اضطراب امتحان دارند بایستی با احتیاط صورت گیرد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های مشابهی بر روی افراد دارای علایم بالینی اضطراب امتحان نیز انجام گیرد و پیشنهاد می‌شود که جهت تعمیم‌پذیری نتایج به انجام مداخله مذکور بر روی سایر دوره‌های تحصیلی و شهرهای مختلف و استفاده از روش‌های دیگر انتخاب نمونه و با دوره پی‌گیری طولانی‌تر (دوره پی‌گیری سه یا شش ماه) مورد بررسی قرار گیرد. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، بررسی مقایسه‌ای مداخله آموزش مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام با سایر مداخلات مطرح (غیردینی) در مورد تاب‌آوری و اضطراب امتحان در جمعیت نوجوانان متوسطه صورت بگیرد. بنابراین، مدیران و برنامه‌ریزان آموزشی، مربیان و مشاوران مدارس می‌توانند با تکیه بر یافته‌های این پژوهش، و اجرای برنامه‌های مداخله‌جویانه آموزش مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام در قالب آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه به دانش‌آموزان، نه تنها عملکرد تحصیلی بلکه تاب‌آوری تحصیلی هم در حوزه تحصیل و هم در کل زندگی را افزایش دهند. در این راستا، پیشنهاد می‌شود مشاوران از این روش برای درمان اضطراب امتحان در برنامه مشاوره‌های خود داشته باشند.



آقایوسفی، علیرضا، صفاری‌نیا، محمد و ایمانی‌فر، حمیدرضا. (۱۳۹۴). اثربخشی عمل به باورهای دینی بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی بین‌ستاد علم‌دین و دانشجویان. پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی. ۲۳(۲۸) ۱۳۱-۱۴۷.

ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان، فصلنامه علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۳(۳)، ۶۱-۷۴.

ایزدی طامه، احمد و محمودی دارایی، خدیجه. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش معنویت بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زنان مطلقه. فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده. ۱۳(۴۳)، ۵۳-۴۰.

برزگر برف رویی، مرتضی؛ جان بزرگی، مسعود و نیوشا، بهشته. (۱۳۹۱). نقش پای‌بندی مذهبی و جنسیت در اضطراب امتحان. اسلام و روان‌شناسی. ۶(۱۰)، ۴۳-۶۱.

برومندزاده، نیلوفر و کریمی ثانی، پرویز. (۱۳۹۴). تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر سلامت عمومی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تبریز. نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی. ۸(۳۱)، ۹۰-۲۳. بهشتی، ابراهیم و حاجی، مجیدضرام. (۱۳۹۷). رابطه تاب‌آوری و عمل به باورهای دینی با اضطراب افسردگی در سربازان. مجله طب نظامی. ۲۰(۳) ۳۳۳-۳۴۱.

پرزور، پرویز؛ عباسی، مسلم؛ شجاعی، احمد. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله معنوی بر تاب‌آوری فردی و اجتماعی زنان قربان خشونت خانوادگی. مجله روان‌شناسی بالینی. ۱۰(۲) ۹۵-۱۰۵.

جمشیدی، محمد علی؛ فدایی مقدم، ملیحه؛ قربانی، سکینه؛ فروش، محمد. (۱۳۹۶). نقش میانجی خودکارآمدی و تاب‌آوری در رابطه هوش معنوی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستان شهرقم. ۴(۱) ۷-۲۱.

جناب‌آبادی، حسین و علی احمد، مرتضی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب‌آوری دانش‌آموزان. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی تربیتی. شماره ۳۲ (۱۸۵-۲۰۳).

جناب‌آبادی، حسین؛ ناستی زایی، ناصر و جلال زایی، سمیه. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان، آموزش پرستاری، ۱۵(۱)، ۱۲-۲۲.

حاج حسینی، منصوره؛ سلیم احمد، ژاکا، اژه‌ای، جواد و نقش، زهرا. (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در ارتباط با اضطراب مرگ و سلامت عمومی نوجوانان مهاجر عراقی متأثر از جنگ با داعش. مجله روان‌شناسی. ۲۲(۳) ۲۴۲-۲۵۵.

حسینی، زینب السادات و امیری، حسن. (۱۳۹۴). رابطه بین تاب‌آوری با میزان اضطراب دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان اسلام‌آباد غرب، نخستین کنگره بین‌المللی جامع روان‌شناسی ایران، تهران.

خالدیان، محمد ارجمند کرمانی، رویا و امینی، پروین. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در افراد وابسته به مواد. فصلنامه سلامت اجتماعی و اعتیاد. ۵(۱۸)، ۷۴-۵۷.

رشیدزاده، بدری و واحدی. (۱۳۹۷). اثربخشی مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکیه بر اعتقادات دینی اسلام بر مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری مادران دارای فرزند اتیسم. فصلنامه مسائل کاربردی در تعلیم و تربیت اسلامی. ۳(۳)، ۵۹-۸۶.

زینی‌وند، زهرا؛ امینی، جاوید و کریمی جهانگیر. (۱۳۹۴). کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی در کاهش اضطراب وجودی. روان‌شناسی و دین. ۸(۴) ۹۴-۱۰۱.

سپهریان، فیروزه؛ رضایی، زمانه. (۱۳۸۹). میزان شیوع اضطراب امتحان و تأثیر مقابله درمانگری بر کاهش میزان آن و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، مجله برنامه‌ریزی درسی دانش و پژوهش در علوم تربیتی،

شماره ۲۵، (۶۵-۸۰).

سیف، علی اکبر؛ عیسی بخش، مانیا و درتاج، فربرز. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه نه تهران. پژوهش در نظام‌های آموزشی. ویژه نامه، بهار ۹۷ (۶۹-۷۸).

شیرازی، محمود. (۱۳۹۴). تعیین میزان شیوع اضطراب امتحان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دبیرستانی استان سیستان و بلوچستان. مجله پژوهش در نظام‌های آموزشی. ۹ (۳۰) ۱۶۷-۱۸۶.

طباطبائی، سیدمحمدحسین. (۱۳۷۱). *المیزان*. قم، اسماعیلیان.

فتحی، اعظم؛ پروزیار، سامان و محبی، سیامک. (۱۳۹۶). بررسی اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی شهر قم و عوامل مرتبط با آن. راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. ۱۰ (۴) ۲۷۰-۲۷۶.

فلاحی، معصومه و اسدی، الهه. (۱۳۹۵). اثربخشی مثبت و دعا بر اضطراب و افسردگی جوانان ۱۷ تا ۱۹ ساله، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۱۱ (۳) ۱۱۸-۱۲۵.

قدم‌پور، عزت‌الله؛ رحیمی‌پور، طاهره؛ امیری، فاطمه و خلیلی‌گشنیزانی، زهرا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری، فصلنامه روان‌شناسی دین، ۱۱ (۱) ۳۱-۴۶.

کازرونی زند، بهناز؛ سپهری شاملو، زهره و میرزاییان، بهرام. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس تاب‌آوری کودک و نوجوان در جمعیت ایرانی: روایی و پایایی. فصلنامه نسیم تندرستی. ۲ (۳) ۱۵-۲۱.

کج‌یاف، محمدباقر؛ حسینی، فریبا؛ قمرانی، امیر و رزاییان، نازنین. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی کیفیت زندگی درمانی و درمان مبتنی بر معنویت اسلامی بر تحمل پریشانی، استرس، اضطراب و افسردگی زنان مبتلا به سردرد تنشی. مجله روان‌شناسی بالینی. ۹ (۱۳۳) ۳۹-۵۷.

کویانی، سمیه و تقوی، سیدمحمد رضا. (۱۳۹۴). بررسی اثر بخشی گروه درمانی معنوی مذهبی با تأکید بر آموزه‌های اسلام بر کاهش اضطراب فراگیر دانشجویان. فرهنگ در دانشگاه اسلامی. ۲۵ (۲) ۱۸۳-۱۹۸.

کرمانی، محمد؛ ارجمند، رویا و امینی، پروین. (۱۳۹۷). بررسی اثر بخشی آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در افراد وابسته به مواد. فصلنامه سلامت اجتماعی و اعتیاد. ۵ (۱۸) ۵۷-۷۴.

محمدی جلالی، مجتبی و احمدی، فاطمه. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهکارهای مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان، آموزش پژوهی، ۱ (۲) ۹۹-۱۱۸.

مطهری، مرتضی. (۱۳۷۵). *انسان و ایمان*. قم: انتشارات صدرا.

معنوی‌پور، داود. (۱۳۹۰). بررسی مشخصه‌های روان‌سنجی آزمون اضطراب امتحان در دانشجویان. فصلنامه اندازه‌گیری‌های تربیتی. ۲ (۵) ۲۷-۴۰.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران، دارالکتب الاسلامیه.

مهرین رسولی، اعظم؛ میرنسب، میرمحمد و بدری، رحیم. (۱۳۹۱). بررسی رابطه اسنادهای علی مذهبی و غیر مذهبی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر سال سوم دبیرستان‌های شهر تبریز. پژوهش‌ها و مطالعات علوم رفتاری. ۴ (۱۱) ۶۱-۷۹.

نعمتی سوگلی تپه، فاطمه. (۱۳۹۶). تأثیر معنویت درمانی با تأکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام بر عزت نفس و تاب‌آوری در افراد معتاد. تحقیقات علوم رفتاری. ۱۶ (۱) ۶۹-۶۲.

نصیرزاده، زیبا؛ محمدرضایی، علی و محمدی فر، محمد علی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش احساس تنهایی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. مجله روان‌شناسی بالینی. ۱۰ (۲) ۲۹-۴۰.

وست، ویلیام. (۱۳۸۷). روان درمانی و معنویت ترجمه شهیدی، شهریار و شیرافکن، علی. (۱۳۸۷). تهران. انتشارات رشد.

Abdel- Khalek A, Lester D. (2017). The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students. *Personal Individ Differ*. 2017

Apr 15; 109: 12- 6

- Ashcraft, M. H & Krause, J. A. (2007). Working memory, Math performance, and Math anxiety. *Psychonomic Bulletin & Review*, 142243- 248
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, C., & Tosun, U. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Social and Behavioral Sciences*, 114, 673 - 680.
- Dawood, E., Ghadeer, H.A., Mistsu, R., Almutary, N., & Alenezi, B. (2016). Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement among Undergraduate Nursing Students. *Journal of Education and Practice*, 7(2), 57- 65.
- File, S.E., & Hyde, J.R.G. (2012). Can social interaction be used to measure anxiety. *British journal of pharmacology*, 62(1), 19- 24.
- Fuente JdAdl, López- García MdA, MarianoVera MdG, Martínez- Vicente JdA, Zapata L. Personal Self- Regulation, Learning Approaches, Resilience and Test Anxiety in Psychology Students. *Estud Sobre Educ*. 2017 Mar 23; 32(0):9- 26.
- Gutman, L. M., & Schoon, I. (2013). The impact of non- cognitive skills on outcomes for young people. *Education Endowment Foundation*. Available at: [http://educationendowmentfoundation.org.uk/uploads/pdf/Non-cognitive\\_skills\\_literature\\_review.pdf](http://educationendowmentfoundation.org.uk/uploads/pdf/Non-cognitive_skills_literature_review.pdf).
- Lowe, P. A. Lee, S. W. Witteborg, K. M. Prichard, K. W. Luhr, M. E. Cullinan, C. M. et al. (2008). The test anxiety inventory for children and adolescents (TAICA) examination of the psychometric properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(3), 215- 230
- Mallick, M. K., & kaur, S. (2016). Academic Resilience among Senior Secondary School Students: Influence of Learning Environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 2, 20- 27.
- Martin, A. J., & Marsh.H.(2014). Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlations: A Construct Validity Approach *Psychology in the Schools*. 43(3), 267- 281.
- Partovi A, Boland H. Relationship between Spiritual Intelligence and Resilience to the Mothers' Stress and Neonatal Anthropometric Indices. *Int J Humanit Cult Stud IJHCS* ISSN 2356- 5926. 2016 May 29; 1(1): 732- 41.
- Peleg, O., Deutch, C. & Dan, O. (2016). Test anxiety among female college students and its relation to perceived parental academic expectations and differentiation of self. *Learning and Individual Differences*, 49, 428- 236.
- Richardson- Jones, J.W., Craige, C.P., Nguyen, T.H., Kung, H.F., Gardier, A.M. Dranovsky, A., & Leonardo, E.D. (2011). Serotonin- 1A auto receptors are necessary and sufficient for the normal formation of circuits underlying innate anxiety. *The Journal of Neuroscience*, 31(16), 6008- 601.
- Rojas, L. F. (2015). Factor affecting academic resilience in middle school student: A case study. *Gist Educ Learn Res J*. 11, 63- 78.
- Shraddha, P. & Nanda, R. (2016). A Comparative Study to See the Impact of Yoga on Educational Aspiration (EA) and Test Anxiety (TA) among College Going Girls. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 210- 215.
- Torres K, Turner J. (2016). Students' foreign language anxiety and self- efficacy beliefs across different levels of university foreign language coursework. *J Span Lang Teach*. 2016 Jan 2; 3(1): 57- 73
- Trifoni, A; Shahini, M. (2011). How Does Exam Anxiety Affect the Performance of

- University Students?.Mediterranean Journal of Social Sciences, 2(2), 93- 101.
- Tsirigotis K, Łuczak J. (2018). Resilience in Women who Experience Domestic Violence. Psychiatr Q. 89(1):201- 211.
- Wren, D. G. (2000). *The development and validation of an instrument for measuring children's test anxiety. Doctoral Disertation*, Georgia University: USA. ProQuest Dissertations and Theses.
- Zou Y, Leon W, Yao M, Hu X, Lu S, Zhu X, et al. Test anxiety and telomere length: Academic stress in adolescents may not cause rapid telomere erosion.: Oncotarget; 2017.