

تاریخ دریافت مقاله: ۹۷/۶/۲۱

تاریخ تصویب مقاله: ۹۷/۱۱/۶

## اثربخشی آموزش مؤلفه های آرامش روانشناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب آوری دانش آموزان

مرتضی علی احمد\*، حسین جناآبادی\*\*

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مؤلفه های آرامش روانشناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب آوری دانش آموزان پسر متوسطه اول شهر زاهدان بود. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. نمونه ای به تعداد ۳۰ نفر از کلیه دانش آموزان پسر متوسطه دوره اول شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) و تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و شاخص آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد میانگین نمرات اضطراب امتحان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در پس آزمون به طور معناداری کاهش یافته، اما میانگین نمرات تاب آوری گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در پس آزمون به طور معناداری افزایش یافته بود. لذا نتایج پژوهش نشان داد که

---

\* کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

\*\* دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران (نویسنده مسئول)

آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید برای کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان به کار رود.

**واژگان کلیدی:** آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی، اضطراب امتحان، تاب‌آوری، صبر و دعا.

### مقدمه

اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین اختلال‌های دوران نوجوانی و جوانی محسوب می‌شود (توبرت و پینکوآرتو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). از مهم‌ترین این اختلالات می‌توان به اضطراب امتحان<sup>۲</sup> اشاره کرد. اضطراب امتحان، نوعی خاصی از اضطراب است که با نشانه‌های جسمی، شناختی و رفتاری به هنگام آماده شدن برای امتحان و انجام تست‌ها و آزمون‌ها مشخص می‌شود و زمانی تبدیل به یک مشکل می‌شود که سطح بالای این اضطراب با آماده شدن برای امتحان و انجام آزمون تداخل پیدا کند (لاتاس، پانتیک و آبراداوچ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). اضطراب امتحان به‌عنوان اضطراب موقعیتی در نظر گرفته می‌شود و دارای دو بعد شناختی<sup>۴</sup> و عاطفی<sup>۵</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 (لو<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). جنبه برانگیختگی - هیجانی اضطراب امتحان فیزیولوژیکی است و باعث می‌شود که فرد احساس تنش، دلهره، عصبانیت، ناآرامی، افزایش ضربان قلب و علائمی از این قبیل را داشته باشد (ورن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). بعد شناختی توصیف‌کننده تحریفات مربوط به خود و افکار منفی مرتبط با توانایی تحصیلی و هوشی است (اشکرفت و کروس<sup>۸</sup>، ۲۰۰۷). بعد رفتاری<sup>۹</sup> اضطراب امتحان همسو با بعد شناختی رشد کرد و مورد توجه قرار گرفت. این بعد متمرکز بر مهارت‌هایی است

<sup>۱</sup>. Teubert & Pinquart

<sup>۲</sup>. Test anxiety

<sup>۳</sup>. Latas, Pantic & Obradovic

<sup>۴</sup>. Cognitive aspect

<sup>۵</sup>. Emotional aspect

<sup>۶</sup>. Lowe

<sup>۷</sup>. Wren

<sup>۸</sup>. Ashcraft & Krause

<sup>۹</sup>. Behavioral aspect

که بر پاسخ های استرسی خود مختار تأثیر گذاشته و آن را تغییر می دهد چیزی که مداخلات شناختی از عهده آن بر نمی آیند (ورن، ۲۰۰۰).

شواردز معتقد است اضطراب امتحان بین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل می گیرد، ثبات می یابد و تا بزرگسالی ادامه پیدا می کند (چراغ چشم، ۱۳۸۷). اضطراب امتحان نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که بین ۲۰-۱۰٪ دانش آموزان و دانشجویان به آن دچار می شوند (جنابادی، ناستی زایی و جلال زایی، ۱۳۹۵). مطالعات انجام شده میزان شیوع اضطراب امتحان را ۳۰-۱۰ درصد و در ایران ۱۷/۲٪ گزارش کرده اند (ابوالقاسمی، مهرامی زاده، نجاریان و شکر کن، ۱۳۸۳). همچنین در پژوهشی دیگر، نتایج نشان داد که میزان شیوع اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دبیرستانی سقز ۲۵/۶۲٪ می باشد (سپهریان و رضایی، ۱۳۸۹). عوامل متعددی در اضطراب امتحان دخیل هستند. از جمله این عوامل می توان به عوامل فردی، آموزشگاهی، اجتماعی و خانوادگی اشاره کرد (شعیری، ملامیرزایی، پروری، شه مرادی و هاشمی، ۱۳۸۳). همچنین مرور پیشینه ی پژوهش نشان دهنده اهمیت عوامل فردی مرتبط با اضطراب امتحان است. از جمله عوامل فردی مرتبط با اضطراب امتحان عبارت اند از: اضطراب خصیصه ای، پایین بودن عزت نفس، شخصیت و اعتماد به نفس، ترس اجتماعی و افکار منفی (اکبری بورنگ و امین یزدی، ۱۳۸۸). از سویی مقاومت موفقیت آمیز در برابر موقعیت های چالش برانگیز، باعث می شود افراد علی رغم مواجهه با استرس های مزمن و تنیدگی ها از آثار نامطلوب آن کاسته و سلامت خود را حفظ کنند. این مسئله به معنای تاب آوری<sup>۱</sup> یکی از سازه های تأثیرگذار در افزایش بهره وری آموزشی است که طی ده سال گذشته توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است (فرایبورگ، هجیمدال، روزنوینگ، مارتینیوسن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). این مفهوم که با واژه هایی چون استقامت، تهور، جسارت، بی پروایی و شهامت وجه مشترک دارد، نوعی سبک شخصیتی است که مجموعه ای از صفات روانی را در بر می گیرد (دیلاچ، گیلارد و وندان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). تاب آوری به انطباق موفق گفته می شود که در آوردگاه مصائب و

<sup>۱</sup> . Resilience

<sup>۲</sup> . Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen

<sup>۳</sup> . Delahaij, Gaillard & Van Dam

استرس‌های ناتوان ساز آشکار می‌گردد. به اعتقاد آرک<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۹) افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی بازمی‌گردند. افراد تاب‌آور بدون اینکه سلامت روان آن‌ها کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارد (واف، فردریکسون و تیلور، ۲۰۰۸).

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 می‌کند. همچنین پژوهش طهماسبی (۱۳۹۱) نشان داد که معنویت و تاب‌آوری می‌تواند اضطراب و افسردگی دانشجویان را پیش‌بینی کنند. ارتقاء میزان معنویت و تاب‌آوری با پیامدهای مطلوبی مانند کاهش اضطراب و افسردگی دانشجویان همراه است که به ارتقاء سلامت روان می‌انجامد. در همین راستا بتی و کامبوروپولوس<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) معتقدند که تاب‌آوری با آسیب‌پذیری روانی از جمله آشفتگی‌های روان‌شناختی، افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد.

از طرفی با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده باورهای دینی و انجام فرایض دینی، راهکارهای بسیار مؤثری برای داشتن سلامت روان‌شناختی مطلوب و تجربه کردن بهزیستی ارائه شده است (جهانگیری و مفتون، ۱۳۸۷). لذا در همین راستا از جمله مداخله‌های مؤثر که به نظر می‌رسد در ارتقاء تاب‌آوری و کاهش اضطراب امتحان مؤثر باشد به آموزش مولفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (دعا و صبر) می‌توان اشاره نمود. آرامش روان‌شناختی در تعریفی کلی به معنای تجربه‌ی زندگی سرشار از شادی و آرامش است و یکی از والاترین لذت‌ها برای انسان تلقی می‌شود و به معنای آرامش یافتن و تسکین یافتن می‌باشد. آرامش روح و روان انسان در اثر رشد ایمان و باورهای دینی اتفاق می‌افتد (هرزوغ، گری، دانویل، هیکس و گیلسون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). کسی که دارای ارتباط قوی با خداوند باشد، یأس و

<sup>۱</sup>. Arce

<sup>۲</sup>. Waugh, Fredrickson, Taylor

<sup>۳</sup>. Benetti & Kambouropoulos

<sup>۴</sup>. Herzog, Gray, Dunville, Hicks, Gilson

نامیدی را به خود راه نمی‌دهد، در برابر مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند، در برابر حوادث سخت مقاوم است و صبر پیشه می‌کند و همین عقیده چنان قدرت روحی و روان‌شناختی به او می‌دهد که می‌تواند بر مشکلات پیروز شود و از سوی دیگر امدادهای غیبی که به افراد دین‌دار نوید داده شده به یاری او می‌آیند و او را از شکست و ناتوانی رهایی می‌بخشد. در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که علل انحراف و بیماری و همچنین راه‌های تهذیب و تربیت و معالجه روان را به‌طور جامع نشان داده است (خدایار، قائمی، ۱۳۹۱).

پژوهش در زمینه تاثیر مؤلفه های آرام روانشناختی بر تاب آوری و کاهش اضطراب محدود است، اما به پژوهش های مرتبط مشابه زیر می توان اشاره نمود. به عنوان مثال، صبر به عنوان مؤلفه ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی نقش مهمی در پیشگیری از آسیب های روانی، به ویژه اضطراب دارد و برای حفظ تعادل بهداشت روانی باید انسان در انجام کارها صبر و شکیبایی پیشه کند (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۹). در پژوهشی که توسط حسین ثابت (۱۳۹۲) انجام شد، صبر به عنوان مقاومتی در برابر ناملایمات و دشواری های روزگار معرفی شد و پیامدهای صبر را دستیابی به حقیقت، ایجاد تعادل روانی و آسان شدن سختی ها می داند. دعا به عنوان مکملی در درمان و بهبود بیماری ها و گذر از درد جسمی و روحی بشر می باشد و از طرفی اعتراف پژوهشگران علوم پزشکی را می رساند که بی توجهی به چنین فرصت و امکانی یعنی استفاده از دعا و روحانیت برای درمان بیماری ها را بیش از این پذیرفتنی نمی بینند (جهانگیر، کربخش و جعفری، ۱۳۸۸)، در واقع دعا درمانی به عنوان عاملی اساسی در سلامت انسان و دور شدن از اغتشاش و بی نظمی می باشد (جهانگیری و مفتون، ۱۳۸۷). دعا کردن نقش مهمی در سلامت معنوی افراد دارد (یونگ و کوپسن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵).

تحقیقات متعدد اهمیت دین را در زندگی بزرگسالان و نوجوانان تصدیق کرده‌اند (گرین فیلد، وایلنت و مارکس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). همچنین باقری، میریان و باقری (۱۳۹۲) در پژوهشی نشان دادند که بین توکل به خدا و سلامت روان دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد. پژوهش‌های

<sup>۱</sup>. Young, Koopsen

<sup>۲</sup>. Greenfield, Vaillant & Marks

هومان و بویترز<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) نشان داد که اعتقادات دینی اهمیت زیادی در رشد و نوجوانان دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که اعتقاد به خدا و نیز ارتباط با او به‌عنوان دو نوع از مهم‌ترین مسائل دینی هستند و اثرات زیادی روی خوشبختی، سلامتی و کاهش مشکلات روان‌شناختی دارند (لوونتال<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۰). در پژوهشی نشان داده شد که پیوندهای دینی در افزایش احساس بهزیستی و رضایتمندی نقش دارند و افراد دین‌دار کمتر از افراد غیر دین‌دار، مرتکب جرم می‌شوند و میزان بیشتری از سلامت روان‌شناختی برخوردار هستند (کریمی نوری، مکرری، محمدی فر و یزدانی، ۱۳۸۱).

مسئله دیگری که حائز اهمیت است، جایگاه ویژه دانش‌آموزان در تحولات آینده هر جامعه است و به‌تبع این موضوع، آموزش و پرورش به‌عنوان منشأ تربیت نیروی متخصص انسانی برای آینده، اهمیت ویژه‌ای دارد. با توجه به اینکه کشور ما جامعه‌ای جوان است و بیشترین پهنه هرم سنی را جوانان آن تشکیل می‌دهد، در چنین جامعه‌ای الزاماً رقابت در ادامه تحصیل، ورود به دانشگاه، انتخاب مناسب رشته تحصیلی و شغل مناسب از اهمیت ویژه‌ای بهره‌مند خواهد بود. دانش‌آموزان، به‌خصوص دانش‌آموزان دوره دبیرستان به دلیل واقع شدن در دوره حساس نوجوانی و جوانی در معرض فشارهای عاطفی و تعارض‌ها، انتخاب‌های سرنوشت‌ساز، رقابت و به‌تبع آن در معرض فشارهای زیادی قرار دارند. فشارها هیجان‌ها می‌توانند سیر پیشرفت و موفقیت نهایی دانش‌آموزان را تسهیل یا تضعیف کنند. از آنجاکه عوامل هیجانی چنین نقشی را دارند، مدارس باید به این جنبه از تعلیم و تربیت از جمله مدیریت و مقابله با فشارها باهدف حفظ منافع دانش‌آموزان اقدام کنند. لذا با توجه به آنچه بیان شد و اینکه پژوهشی در راستای اثربخشی مداخله‌های مذکور انجام نشده و از سویی نقش مهمی که آموزش مؤلفه‌های آرام روان‌شناختی در تاب‌آوری و اضطراب امتحان می‌تواند ایفا کند، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر متوسطه اول زاهدان انجام می‌شود، پس محقق به دنبال این سؤال است که آیا آموزش مؤلفه‌های آرامش

<sup>۱</sup>. Homan & Boyatzis

<sup>۲</sup>. Lowenthal

روانشناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب آوری دانش آموزان پسر متوسطه اول زاهدان مؤثر است؟

### روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر متوسطه دوره اول شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ تشکیل می دادند. برای انتخاب نمونه مورد پژوهش از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد، به این صورت که از بین مدارس پسرانه دوره اول متوسطه شهر زاهدان یک مدرسه به تصادف انتخاب شد و از این آموزشگاه از بین سه پایه (هفتم، هشتم و نهم) دانش آموزان پایه هشتم انتخاب (۳۰ نفر نمونه که شامل ۱۵ نفر گروه گواه و ۱۵ نفر گروه گواه) انتخاب شدند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد.

**۱- پرسشنامه اضطراب امتحان:** این پرسشنامه توسط ابوالقاسمی، اسدی‌مقدم، نجاریان و شکرشکن (۱۳۷۵) ساخته شده است. این پرسشنامه، ۲۵ ماده دارد که با استفاده از روش تحلیل عوامل برای سنجش علائم اضطراب امتحان بر روی یک نمونه‌ی دانش‌آموزی ساخته شد. آزمودنی به هر ماده، بر اساس انتخاب یکی از چهار گزینه‌ی «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی اوقات» و «اغلب اوقات» پاسخ می‌دهد که به ترتیب نمرات ۰، ۱، ۲، ۳ را بر اساس پاسخ‌های داده‌شده دریافت می‌کنند. دامنه نمرات این آزمون، ۰ تا ۷۵ است و نمره‌ی بالا در این آزمون بیانگر اضطراب امتحان بالاست. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) از طریق باز آزمایی، روایی مقیاس اضطراب امتحان را برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به ترتیب، ۰/۷۸، ۰/۸۸ و ۰/۶۷ مشاهده کردند. همچنین به منظور سنجش پایایی، از مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت استفاده کردند. ضرایب همبستگی نمره‌های کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر در مقیاس عزت‌نفس با مقیاس اضطراب امتحان، به

ترتیب، ۰/۵۷، ۰/۶۸- و ۰/۴۳- با  $p=0/100$  بود. در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

**۲- پرسشنامه تاب‌آوری:** این پرسشنامه توسط کونور و دیوید سون<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) ساخته شده و دارای ۲۵ گویه است که سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای لیکرت می‌سنجد. هر عبارت بر اساس یک مقیاس لیکرت بین ۰ (کاملاً نادرست) تا ۴ (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمره‌ی کل بین ۰-۱۰۰ است. نتایج مطالعات مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در نمونه‌های بهنجار و بیمار، اعتبار و روایی آن را تأیید کرده است (کونور و دیوید سون، ۲۰۰۳). محمدی (۱۳۸۴) این پرسشنامه را بر روی ۲۴۸ نفر اجرا نمود و اعتبار آن را با روش همسانی درونی ۰/۸۹ گزارش نمود. در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

برای اجرا در ابتدا با اخذ مجوز از آموزش و پرورش زاهدان و مشخص نمودن نمونه، به کسانی که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، توضیحاتی در مورد شیوه و فرآیند پژوهش داده شد. ملاک‌های ورود دانش‌آموزان در این پژوهش عبارت بود از نداشتن سابقه بستری روانی، نداشتن پرونده بیماری‌های روانپزشکی و تشخیص سایر اختلالات، نداشتن سابقه سوء مصرف مواد مخدر 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 هشت جلسه آموزش و عدم غیبت در جلسات آموزشی بود.

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش شامل حضور داوطلبانه اعضا در جلسات برنامه مشاوره‌ای گروهی، تکمیل کردن پرسشنامه‌ها با میل و رغبت توسط اعضا، برنامه‌ریزی مناسب برای اجرای جلسات مشاوره به‌طوری‌که مزاحم تدریس دبیران و برنامه‌های مدرسه نشود، محرمانه ماندن اطلاعات و نام افراد در پژوهش بود. افراد گروه آزمایش در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای آموزش آرامش روانشناختی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی (دعا و صبر) بر اساس پروتکل ساخته شده توسط فرشاد، کلاتر کوشه و فرحبخش (۱۳۹۳) شرکت کردند، اما گروه



کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت ننمود. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. خلاصه پروتکل درمانی آموزش آرامش روانشناختی مبتنی بر آموزه های اسلامی (دعا و صبر) به شرح زیر بود:

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش آرامش روانشناختی مبتنی بر آموزه های اسلامی

جلسه	شرح مختصر
جلسه اول	برقراری ارتباط و آشنایی با دانش آموزان، بیان اهداف، روش کار و تشریح جلسات
جلسه دوم	آرامش روانی و اهمیت آن در زندگی فرد
جلسه سوم	آموزش صبر و انواع آن.
جلسه چهارم	اثرات صبر بر سختی ها و مزایای آن
جلسه پنجم	ویژگی صابران (کنترل خشم)
جلسه ششم	شناخت دعا به عنوان عاملی مکمل صبر و راهگشای آرامش روانشناختی (هدف گذاری)
جلسه هفتم	آموزش دعا
جلسه هشتم	آرامش روانشناختی بر مبنای دعادرمانی. جمع بندی و ارزیابی روند کار.

### یافته ها

به منظور بررسی اثر بخشی آموزش مؤلفه های آرامش روانشناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب آوری دانش آموزان از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. پس از تأیید مفروضه همسانی ماتریس کوواریانس‌ها و همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها به عنوان مفروضات، آزمون‌های آماری انجام شد.

جدول ۲. شاخص های توصیفی متغیرهای اضطراب امتحان و تاب آوری در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک دو گروه آزمایش گواه به همراه نتایج آنالیز کواریانس

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		مقایسه پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	F	P
اضطراب امتحان	آزمایش گواه	۴۳/۸۷	۱۰/۴۹۴	۴۱/۷۳	۱۰/۱۳۸	۱۴/۲۰۲	<۰/۰۰۱
	آزمایش گواه	۴۴/۶۰	۱۱/۰۴۴	۴۳/۷۳	۱۰/۴۶۴		
تاب آوری	آزمایش گواه	۳۶/۳۳	۱۰/۵۸۸	۳۸/۴۷	۱۰/۴۳۳	۱۳/۱۴۷	<۰/۰۰۱
	آزمایش گواه	۳۸/۶۷	۱۱/۵۸۰	۳۹/۱۳	۱۰/۷۴۳		

مطابق جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات اضطراب امتحان افراد در گروه های آزمایش و گواه، نشان داد که پس از حذف اثر پیش آزمون و با توجه به پایین تر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون، می توان نتیجه گرفت که آموزش مؤلفه های آرامش روانشناختی موثر بوده و موجب کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان می شود ( $p < 0/001$ )

همچنین نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات تاب آوری افراد در گروه های آزمایش و گواه، نشان داد؛ که پس از حذف اثر پیش آزمون و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون، می توان نتیجه گرفت که مؤلفه های آرامش روانشناختی موثر بوده و موجب بهبود تاب آوری دانش آموزان می شود ( $p < 0/001$ ).

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش مؤلفه های آرامش روانشناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب آوری دانش آموزان پسر متوسطه اول شهر زاهدان انجام شد. اولین یافته پژوهش نشان داد که آموزش مؤلفه های آرامش روانشناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) بر اضطراب امتحان موثر بوده و موجب کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان شده است. نتیجه به دست آمده همراستا با مطالعات تقریباً مشابه در این

زمینه از جمله پژوهش‌های (جهانگیری و مفتون، ۱۳۸۷؛ فلاحی و اسدی، ۱۳۹۵؛ جلالی و احمدی، ۱۳۹۴ و حسین ثابت، ۱۳۸۷) بود. 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 موثری در کاهش اضطراب دانش آموزان می‌باشد. نتایج مطالعه حسین ثابت (۱۳۹۲) نشان داد که آموزش صبر منجر به کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش شادکامی در هر سه گروه آزمایشی (مضطرب، افسرده و مضطرب-افسرده) شده است. در به دست آمدن چنین نتیجه‌ای می‌توان گفت که آموزه‌های اسلامی باعث ایجاد آرامش درونی می‌گردد و باعث می‌شود افراد خود را همان‌گونه که هستند با تمام ویژگی‌هایی که دارند، بپذیرند. در حقیقت ارتباط با نیروی الهی به افراد نگرشی مثبت به زندگی می‌دهد. تقویت آموزه‌های اسلامی از قبیل دعا و صبر باعث می‌شود فرد قادران جنبه‌های زندگی گردد و احساس مثبت در مورد زندگی گذشته داشته‌باشد و همچنین باعث می‌شود افراد احساس نارضایتی در مورد خود را کنار بگذارند و با خدای خود ارتباط داشته و همیشه در حال نیایش و عبادت باشند و احساس یأس درباره زندگی گذشته را کنار بگذارند و دیگر آرزوهایش با آن چیزی که هستند متفاوت نباشد، 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 درمانده نمی‌شوند. به همین دلیل به احتمال کمتر دچار اضطراب می‌شوند. همچنین در آموزش صبر، سعی می‌شود افراد خطرها و بحران‌ها را بیش از حد خطرناک یا وخیم ارزیابی نکنند. این کار، با تفهیم این مطلب صورت می‌گیرد که گاهی بحران‌ها از سوی پروردگار، برای امتحان انسان است و منجر به رشد و تعالی انسان می‌شوند و سعی می‌شود به جای تمرکز بر مشکل، به نحوه مقابله با مشکل تأکید شود و فرد از حداکثر منابع مقابله خود استفاده کند. لذا موجب می‌شود که اضطراب آنان در موقعیت‌های مختلف از جمله امتحان کاهش یابد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های آرامش روانشناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) بر تاب آوری موثر بوده و موجب بهبود تاب آوری دانش آموزان می‌شود. نتیجه به دست آمده همسو با مطالعه (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۷؛ خالدی، ۱۳۹۶ و نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵) می‌باشد. قدم پور و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه خود دریافتند که آموزش صبر به شیوه گروهی در افزایش تاب آوری دانش آموزان مؤثر می‌باشد. همچنین نتایج پژوهش نعیمی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که مثبت اندیشی بر مبنای آموزه‌های دینی موجب بهبود نسبی شاخص تاب آوری و تغییر نسبی در رغبت‌های شغلی تحصیلی دانش آموزان شده است. نتایج مطالعه خالدی (۱۳۹۶) نشان داد که آموزش صبر در افزایش تاب آوری نوجوانان دختر موثر بود است.

در توجیه یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که یکی از عوامل مؤثر بر تاب آوری دانش آموزان آموزه‌های اسلامی از قبیل نماز و دعا و صبر می‌باشد و می‌توان به آموزه‌های اسلامی متکی بود و آموزه‌های اسلامی را به عنوان عواملی که دربرگیرنده آرامش روانشناختی می‌باشند، در نظر گرفت. دعا و نیایش یکی از سرچشمه‌های آرامش روانی می‌باشد که می‌تواند از اضطراب و نگرانی آدمی بکاهد و یا از بروز آن پیشگیری کند. صبر نیز باعث آرامش درونی افراد می‌شود. در حقیقت، صبر عامل اصلی پیروزی بر مشکلات و غلبه بر حوادث (تسلط بر محیط) می‌باشد و موجب افزایش ظرفیت برخورد با حوادث استرس‌زا (تاب آوری) و مانع اختلال در تدبیر و چاره‌اندیشی (هدفمندی در زندگی) می‌شود. به عبارتی 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. باور به این که خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر بر ماست، اضطراب و فشارها را کاهش می‌دهد؛ به طوری که اغلب افراد مومن 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 غیر

قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. به همین دلیل گفته می شود که دین می تواند به شیوه فعالی در معنای زندگی موثر باشد. به طور کلی داشتن معنا و هدف زندگی، امیدواری به کمک و یاری خداوند، در شرایط مشکلزای زندگی، برخورداری از حمایت های اجتماعی و ... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مومن و با ایمان با برخورداری از آنها می توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی آسیب های کمتری را تحمل کنند.

در انجام این مطالعه، پژوهشگران با محدودیت هایی مواجه بودند، از جمله: پیگیری نکردن برای مشخص شدن ماندگاری اثر درمان و در نهایت محدود بودن نتایج به دانش آموزان پسر متوسطه اول، پیشنهاد می شود لذا پیشنهاد می شود که جهت تعمیم پذیری نتایج به انجام مداخله مذکور بر روی سایر دوره های تحصیلی و شهرهای مختلف پرداخته شود. همچنین به اثربخشی آرامش روانشناختی بر مؤلفه های دیگر روانشناسی از جمله خود پنداره، عزت نفس و احساس ارزشمندی نیز پرداخته شود. همچنین، به مقایسه رویکرد درمانی آرامش روانشناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (دعا و صبر) با دیگر رویکردهای درمانی پرداخته شود.

## منابع

۱. 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) ۷۴-۶۱.
۲. ابوالقاسمی، عباس؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ نجاریان، بهمن و شکرشکن، حسین (۱۳۸۳). بررسی روش درمانی آموزش ایمن سازی در مقابل تنیدگی و حساسیت زدایی منظم در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان، مجله‌ی روان‌شناسی، ۸(۱)، ۳-۲۱.
۳. اکبری بورنگ، محمد و امین یزدی، سید امیر (۱۳۸۸). باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه‌های آزاد خراسان جنوبی، افق دانش، ۱۵(۳)، ۷۰-۷۷.
۴. باقری، حسین؛ میریان، سید احمد؛ باقری، مائده (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین توکل به خدا و سلامت روان بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نکا در سال ۱۳۸۹، دین و سلامت، ۱(۱)، ۴۸-۵۷.
۵. جناآبادی، حسین؛ ناستی زایی، ناصر و جلال زایی، سمیه (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مدیریت زمان بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان، آموزش پرستاری، ۵(۱)، ۲۲-۱۲.
۶. جهانگیری، اکرم؛ کاریبخش، مژگان؛ جعفری سمی (۱۳۸۸). نقش دعا در ارتقای سلامت: چشم‌اندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید علمی، فصلنامه اخلاق پزشکی، ۳(۹)، ۱۵۱ تا ۱۶۲.
۷. جهانگیری، اکرم؛ مفتون، فرزانه (۱۳۸۷). تأویل آیه ۸۲ سوره اسراء در رابطه با دعا و درمان، فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، ۱(۱)، ۵۵-۴۵.
۸. چراغ چشم، عباس (۱۳۸۷). بررسی تاثیر ایمن سازی روانی بر کاهش اضطراب ناشی از امتحان در دانش آموزان پسر سال دوم متوسطه‌ی شهرستان دزفول، مجله‌ی علوم انسانی، ۱۶(۷۱)، ۱۱۰-۱۳۰.
۹. حسین ثابت، فریده (۱۳۹۲). اثربخش آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱(۲)، ۹۲-۷۹.

۱۰. حسینی، زینب السادات و امیری، حسن (۱۳۹۴). رابطه بین تاب آوری با میزان اضطراب دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان اسلام آباد غرب، نخستین کنگره بین المللی جامع روانشناسی ایران، تهران.
۱۱. حامدی، سیما (۱۳۹۶). اثر بخشی آموزش صبر بر افزایش تاب آوری نوجوانان دختر، فصلنامه علوم رفتاری، ۳۱(۳)، ۴۲-۳۱.
۱۲. خدایار، دادخدا؛ قائمی، مهدی (۱۳۹۱). نگاهی قرآنی به کارکردهای تربیتی توکل و نقش آن در سلامت معنوی، فصلنامه اخلاق پزشکی، ۶(۲۲)، ۹۱-۵۵.
۱۳. زارعی، زهره (۱۳۹۴). نقش تاب آوری و یادگیری خودتنظیمی در پیش بینی پیشرفت تحصیلی درس ریاضی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد مرودشت شیراز.
۱۴. سپهریان، فیروزه؛ رضایی، زمانه (۱۳۸۹). میزان شیوع اضطراب امتحان و تاثیر مقابله درمانگری بر کاهش میزان آن و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانی، مجله برنامه ریزی درسی دانش و پژوهش در علوم تربیتی، شماره ۲۵، ۸۰-۶۵.
۱۵. شعیری، محمدرضا؛ ملامیرزایی، محمدعلی؛ پروری، مریم؛ شهمرادی، فاطمه و هاشمی، اختر (۱۳۸۳). مطالعه‌ی اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت و رشته‌ی تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی، دو ماهنامه‌ی علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد، ۱۱(۶)، ۵۵-۶۲.
۱۶. صفورایی پاریزی، محمد مهدی (۱۳۸۹). نقش فضیلت اخلاقی صبر در بهداشت، فصلنامه‌ای در عرصه‌ی فرهنگ و تربیت اسلامی، فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۲(۱)، ۱۲۴-۱۱۳.
۱۷. طهماسبی، مهتاب (۱۳۹۱). رابطه معنویت و تاب‌آوری با اضطراب و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی کرمانشاه.

۱۸. فرشاد، محمد رضا؛ کلانتر کوشه، سید محمد؛ فرحبخش، کیومرث (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش آرامش روان‌شناختی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر مدارس شاهد، *اسلام و سلامت*، ۱(۴)، ۴۸-۴۱.
۱۹. 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*، ۱۷(۳)، ۱۱۸-۱۲۵.
۲۰. قدم پور، عزت‌الله؛ رحیمی پور، طاهره؛ امیری، فاطمه و خلیلی گشینزانی، زهرا (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری، *روانشناسی دین*، ۱۱(۱)، ۳۱-۴۶.
۲۱. کرمی نوری، رضا؛ مکری، آذرخش؛ محمدی فر، محمد؛ یزدانی، اسماعیل (۱۳۸۱). مطالعه عوامل موثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران، *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*، ۳۲(۱)، ۴۱-۳.
۲۲. 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.
۲۳. محمدی، مسعود (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد، پایان‌نامه دکترا، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی تهران.

24. Arce, E. Simmons, A. N. Stein, M. B. Winkielman, P. Hitchcock, C. & Paulus, M. P. (2009). Association between individual differences in self-reported emotional resilience and the affective perception of neutral faces. *Journal of affective disorders*, 114(1), 286-293

25. Ashcraft, M. H & Krause, J. A. (2007). Working memory, Math performance, and Math anxiety. *Psychonomic Bulletin & Review*, 14(2), 243-248

26. Benetti, C. & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and individual differences*, 41(2), 341-352.



27. Connor, K. M. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82
28. Delahaij, R. Gaillard, A. & Van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: investigating mediating processes. *JpersIndivDiffer* 4; 386-390.
29. Friborg, O. Hjemdal, O. Rosenvinge, O. H. Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65-76
30. Greenfield, E. A. Vaillant, G. E. & Marks, N. F. (2009). Do Formal Religious Participation and Spiritual Perceptions Have Independent Linkages with Diverse Dimensions of Psychological Well-Being? *Journal of Health and Social Behavior*, 50(2), 196-212.
31. Herzog T, Gray L, Dunville A M, Hicks A, Gilson E. (2011). Preference and Tranquility for Houses of Worship. *Environment and Behavior*, 45(4). 415-425
32. Homan, K. J. & Boyatzis, C. J. (2010). Religiosity, sense of meaning, and health behavior in older adults. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20 (4). 31, 205-213
33. Latas M, Pantić M, Obradović D. (2010). Analysis of test anxiety in medical students *Medicinski pregled*. 63(11- 12):863-6.
34. Loewenthal, K. M. MacLeod, A. K. Goldblatt IV, V. Lubitsh, G. & Valentine, J. D. (2000). Comfort and joy? Religion, cognition, and mood in Protestants and Jews under stress. *Cognition & Emotion*, 14(3), 355-374
35. 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
36. Teubert, D. & Pinquart, M. (2011). A meta-analytic review on the prevention of symptoms of anxiety in children and adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 1046-1059

37. Waugh, C. E. Fredrickson, B. L. & Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of research in personality*, 42(4), 1031-1046

38. Wren, D. G. (2000). *The development and validation of an instrument for measuring children's test anxiety. Doctoral Dissertation*, Georgia University: USA. ProQuest Dissertations and Theses

39. Young C, Koopsen C. (2005). *Spirituality, health and healing. California: Slack incorporated*; p. 15,45.