

تأثیر آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان

The Effect of Religious Teachings on Academic Resilience and Test Anxiety in Students

Gelareh Asgari

Master of Science, Department of Educational Sciences, Islamic Azad University, Educational Sciences Branch

Email: gelarehasgari288@gmail.com.

گلاره عسگری^۱

کارشناس ارشد، گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تربیتی.

Hassan Aslanzadeh

Professor, Department of Educational Sciences, Zanzan, Islamic Azad University, Zanzan Branch, Iran.

حسن اصلان زاده

استاد، گروه علوم تربیتی، زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، ایران.

Norolleh Mirzaei

Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Zanzan, Islamic Azad University, Zanzan Branch, Iran

نوراله میرزایی

استادیار، گروه علوم تربیتی، زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، ایران.

Abstract

This study was conducted on the effect of religious teachings on academic resilience and test anxiety in students. The statistical population of the present study is all female students in the first year of middle school in Jokar city (grades 7, 8, and 9) who were studying in the academic year 1403-1404. The statistical sample in this study was 30 female students in the first year of middle school in Jokar city who were selected voluntarily from those who wanted to participate in this study and were randomly placed in two experimental groups (15 students in each group) and control group (15 students). Educational sessions based on religious teachings proposed by Bawlaheri et al. (2012) with an Islamic approach and focusing on topics including spiritual self-awareness, coping with problems with a spiritual approach, hope and trust, the meaning of life, and forgiveness and forgiveness in

چکیده

این پژوهش با تأثیر آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان، انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسط شهر جوکار (پایه‌های ۷ و ۸ و ۹) می‌باشند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل تشکیل دادند. نمونه آماری در این پژوهش تعداد ۳۰ دانش‌آموزان دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسط شهر جوکار بودند که به روش داوطلبانه از افرادی که مایل به شرکت در این پژوهش بودند، انتخاب شد و به صورت تصادفی از بین ۳۰ دانش‌آموزی که به صورت داوطلبانه انتخاب شدند در دو گروه آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جای گرفتند. جلسات آموزشی برگرفته از آموزه‌های مذهبی مطرح شده توسط بواله‌ری و همکاران (۱۳۹۱) با رویکرد اسلامی و محوریت مباحثی شامل خودآگاهی معنوی، مقابله با مشکلات با رویکرد معنوی، امیدواری و توکل، معنای زندگی و بخشش و گذشت در روابط بین

^۱نویسنده مسئول: Email: gelarehasgari288@gmail.com

interpersonal relationships were provided to the experimental group for 8 90-minute sessions over 4 weeks. Anxiety was measured using the Abolghasemi questionnaire (1995) and academic resilience using the Samuels questionnaire (2004). Data analysis using SPSS version 27 showed that teaching religious teachings has an effect on academic resilience and test anxiety of female first-year secondary school students. Also, the effect size shows that teaching religious teachings is more effective on test anxiety of female first-year secondary school students and can improve their test anxiety more.

Keywords: Religious teachings, academic resilience, test anxiety, تاب‌آوری تحصیلی، آموزه‌های مذهبی، اضطراب امتحان.

فردی، برای گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در ۴ هفته ارائه شد. اضطراب توسط پرسشنامه ابوالقاسمی (۱۳۷۴) و تاب‌آوری تحصیلی با استفاده از پرسشنامه ساموئلز (۲۰۰۴)، سنجیده شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از برنامه SPSS ویرایش ۲۷ نشان دادند که آموزش آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه تأثیر دارد. همچنین اندازه اثر نشان می‌دهد که آموزش آموزه‌های مذهبی بیشتر بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه موثر بوده و بیشتر می‌تواند اضطراب امتحان آنان را بهبود دهد.

نوع مقاله: پژوهشی دریافت: اسفند ۱۴۰۳ پذیرش: فروردین ۱۴۰۴

مقدمه

نظام آموزش و پرورش یکی از مهم‌ترین سازمان‌های است که سبب پیشرفت جامعه می‌شود و اهمیت این سازمان تا جایی می‌باشد که آن را به عنوان جامعه مادر می‌دانند چرا که سازمانی انسان‌ساز و مسبب رشد و توسعه است و مهم‌ترین عاملی که در آموزش و پرورش نقش دارد دانش‌آموزان هستند. دانش‌آموزان با آغاز فصل امتحانات با احساس ناخوشایندی مواجه می‌شوند که همراه با نشانه‌هایی همانند وحشت و دلهره و تنش همراه می‌باشد، در برخی از دانش‌آموزان این علائم بصورت ضربان تند قلب، احساس لرزش صدا، تعریق زیاد، تنگی نفس و حتی گاهی خشکی زبان می‌باشد که می‌توانند منجر به مشکلات سیستم گوارشی بدن و سیستم دفاعی بدن شود. این حالت‌ها نمادی از بروز اضطراب شب امتحان می‌باشد. برخی دیگر از صاحب‌نظران در مورد تعریف اضطراب امتحان می‌گویند: هنگامی که افراد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان، دچار نگرانی و تردید می‌شوند، حالتی توأم با پریشانی، هراس، تپش قلب و بی‌قراری به آن‌ها دست می‌دهد که رفته رفته از توانایی ذهن آن‌ها می‌کاهد و در نهایت به افت تحصیلی منجر می‌شود (خلیفه و قلتاش، ۱۴۰۱). در این بین ابتدا باید بین انواع اضطراب امتحان تمایز قائل شد. به این ترتیب اگر اضطراب دانش‌آموزان ناشی از عدم آمادگی برای آزمون باشد، این واکنش طبیعی و مشروع است و واضح است که منجر به مسئولیت‌پذیری و برنامه‌ریزی بیشتر فرآیند آموزشی می‌شود. اما اگر دانش‌آموزان با وجود مطالعه کافی و آمادگی برای امتحان همچنان استرس و اضطراب داشته باشند، واکنش آن‌ها غیرمنطقی و ضعیف تلقی می‌شود. توانایی‌های ذهنی فرد را کاهش می‌دهد و اگر این اختلال درمان نشود به یکی از مهم‌ترین آن‌ها تبدیل می‌شود. لذا باید دلایل شکست یادگیری در امتحان باید دلایل و عوامل ایجاد اضطراب را شناخت و راه حل بهینه برای حل آن‌ها ارائه داد (بدلی و همکاران، ۱۳۹۳). اضطراب امتحان می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی کنترل شود که طبق پژوهش‌های انجام شده می‌توان به آموزه‌های مذهبی اشاره کرد (پوتری و هاردیانسیاه، ۲۰۲۴). روانشناسان سلامت در سال‌های اخیر نقش آموزه‌های مذهبی و سبک زندگی را در سلامت جسمی و روانی خود مورد توجه قرار داده‌اند. ابزارهای مذهبی، مهارت‌های شناختی و رفتاری است که یک فرد مضطرب برای مدیریت نیازهای استرس‌درونی و بیرونی خاص استفاده می‌کند. منابع دینی مانند دعا،

نیایش، توکل و توسل به خداست. یافته‌های اخیر حاکی از آن است که از آنجایی که این نوع رویارویی‌ها منبع حمایت عاطفی و وسیله‌ای برای تفسیر مثبت وقایع زندگی هستند، می‌توانند مجموعه‌ای از رویارویی‌ها را تسهیل کنند (ولایی و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین، استفاده از آن برای اکثر افراد باعث ارتقای سلامت روان می‌شود. به طور کلی حل مشکلات روانی از طریق دین به باورها و اعمال مذهبی بستگی دارد و از این طریق به افراد در مدیریت استرس و ناراحتی‌های جسمی کمک می‌کند (رشیدزاده و همکاران، ۱۳۹۷). آموزه‌های مذهبی به معنای تعلق داشتن به منبعی بزرگ، امید به یاری خداوند در شرایط سخت زندگی، بهره‌مندی از کمک‌های اجتماعی و معنوی و... می‌باشد که افراد مذهبی می‌توانند در مواجهه با حوادث استرس‌زا و مضطرب در زندگی از آن‌ها استفاده کنند. پاتریک فاگان معتقد است اعمال مذهبی در افزایش سطح سلامت روان، کاهش افسردگی، کسب عزت نفس و رضایت در روابط فردی و اجتماعی مؤثر است. به نظر وی افزایش سطح سلامت روان در افزایش امید به زندگی و امکان بهبودی از بیماری‌ها و کاهش ابتلا به بیماری‌های جدی تاثیر بسزایی دارد (امیرپور، ۱۴۰۰). این موضوعات در بین دانش‌آموزان و دانشجویان نیز به چشم می‌خورد و با مرور پژوهش‌ها درمیابیم که اگر دانش‌آموزان از آموزه‌های مذهبی کمک بگیرند بهتر می‌توانند با مسایل درسی همانند اضطراب شب امتحان کنار بیایند در این راستا پژوهش رحمانی‌نیا و همکاران (۱۴۰۲) به بررسی تاثیر معنویت بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان پرداختند و رشیدزاده (۱۳۹۹) به بررسی اثربخشی آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه‌های اسلامی بر اضطراب و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان پرداخت. همچنین قربانی و همکاران (۱۳۹۳) به بررسی تاثیر آوای قرآن بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر زنجان در سال ۱۳۹۰ پرداختند و همچنین پوتری و هاردیانسیاه^۱ (۲۰۲۴) به بررسی رابطه دینداری و استرس تحصیلی در دانشجویان ترم آخر روانشناسی از دانشگاه محمدیه پرداختند که با بررسی نتایج پژوهش‌ها مشخص می‌شوند آموزه‌های مذهبی و معنویت می‌تواند تاثیر مثبتی بر اضطراب داشته باشد و در کاهش آن کمک وافری به دانش‌آموزان و دانشجویان می‌کند. از طرف دیگر معنویت همچنین می‌تواند تاب‌آوری دانش‌آموزان را نیز افزایش دهد (زکی‌پور و عبدی، ۱۴۰۳؛ زینبی و صالحی، ۱۴۰۱). 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 (رشیدزاده، ۱۳۹۹). Top of FormBottom of Form تاب‌آوری به عنوان فرآیندی پویا برای مقابله و سازگاری با تجارب ناخوشایند و سخت در زندگی تعریف می‌شود (روجاز^۲، ۲۰۱۵). تاب‌آوری یک سازه با ابعاد علمی، رفتاری و عاطفی است. تاب‌آوری تحصیلی به عنوان توانایی دانش‌آموز برای مقابله مؤثر با موانع، محدودیت‌ها، تهدیدها و چالش‌ها در زندگی تحصیلی خود تصور می‌شود (مارتین و مارش^۳، ۲۰۱۴) و به فرآیند کلی مقابله تحصیلی، توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز علیرغم شرایط نامطلوب و به عنوان شاخص سازگاری اشاره دارد. حضور در مدرسه به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده قوی انگیزه برای یادگیری در نظر گرفته می‌شود. آن‌ها همچنین معتقدند که تاب‌آوری در محیط‌های آموزشی مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی با وجود شرایط نامطلوب و چالش‌های محیطی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا به‌شمار می‌رود. از سوی دیگر، آن‌ها استدلال می‌کنند که تاب‌آوری تحصیلی به دانش‌آموزانی که از زمینه‌ها و شرایط محروم هستند محدود نمی‌شود، بلکه به همه دانش‌آموزانی که عملکرد ضعیف، مشکلات، چالش‌ها و شکست‌هایی را در فرآیند یادگیری تجربه کرده‌اند، شامل می‌شوند. تاب‌آوری توانایی انسان برای کنار آمدن با ناملایمات، شوک، درد و رنج است که مشکلات زندگی و محرک‌های اصلی هستند. افراد با تاب‌آوری بالا در موقعیت‌های استرس‌زا و ناخوشایند یکپارچگی روانی را حفظ می‌کنند (خالدیان و همکاران، 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. 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 (گاتمن و شون^۱، ۲۰۱۳). لذا همانگونه که بیان شد بررسی آموزه‌های دینی و تاثیر آن بر اضطراب و تاب‌آوری دانش‌آموزان بسیار با ارزش است خصوصاً در جامعه کنونی که همه افراد بالاخص دانش‌آموزان که مشکلاتی همچون استرس و اضطراب دروس و امتحانات دست و پتجه نرم می‌کنند و از سویی دیگر نگران آینده شغلی خود هستند و در همین راستا احتمال دارد که تاب‌آوری آن‌ها نیز کاهش پیدا کند که تاثیرات منفی روی زندگی شخصی و تحصیلی آن‌ها دارد، اما با وجود اهمیت بالای این موضوع در کمتر پژوهشی به بررسی این عوامل پرداخته‌اند و مطالعات پیشین به بررسی مداخله آموزه‌های مذهبی در زمینه تاب‌آوری و اضطراب امتحان توجه چندانی نکرده است و از سوی دیگر اثربخشی این مداخله بر ابعاد تاب‌آوری و اضطراب دانش‌آموزان دوره متوسطه اول بررسی نشده است و محققان علاقه‌ای به مطالعه این جمعیت نشان نداده‌اند. لذا این پژوهش به دنبال پاسخ‌گویی به این سوال است که آیا آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهر جوکار تاثیر دارد؟

مبانی نظری

تاب‌آوری تحصیلی

تاب‌آوری تحصیلی به توانایی دانش‌آموزان در دستیابی به نتایج مثبت آموزشی در شرایط دشوار و چالش‌برانگیز اشاره دارد. این امر به‌وسیله تغییر در رفتارهای فعلی یا ایجاد رفتارهای جدیدی نظیر نظم، تمرین و برنامه‌ریزی حاصل می‌شود. در واقع، دانش‌آموزانی که دارای تاب‌آوری هستند، باوجود حضور در شرایط استرس‌زا، انگیزه و پیشرفت بالایی را حفظ می‌کنند، حتی زمانی که در خطر افت تحصیلی یا ترک تحصیل قرار دارند. به این ترتیب، انگیزه به‌عنوان یک عامل کلیدی در تاب‌آوری تحصیلی به شمار می‌آید (براتی و همکاران، ۱۴۰۲).

مدارس و نهادهای آموزشی می‌توانند با اتخاذ راهبردهای مناسب مانند برنامه‌ریزی استراتژیک و اصلاح عملکرد، به دانش‌آموزان آسیب‌پذیر کمک کنند تا در رسیدن به موفقیت یاری شوند. چنین اقداماتی به تقویت ثبات، تمرکز و بهبود حس خودباوری در دانش‌آموزان منجر می‌شود که همگی بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی تأثیرگذار است.

علاوه بر این، مزایای بلندمدت دیگری نیز وجود دارد. برخی از فرآیندها و شیوه‌های تقویت تاب‌آوری به دانش‌آموزان فرصت‌هایی را می‌دهند که پیش از این دست نیافته بودند. به‌عنوان مثال، آموزش‌های مهارتی و دوره‌های کارآموزی می‌توانند با ارتقای سطح تاب‌آوری در نوجوانان، به بهبود سلامت جسمی و روانی و همچنین افزایش امید به زندگی در آسیب‌پذیرترین گروه‌های سنی جامعه کمک کنند (براتی و همکاران، ۱۴۰۲).

اضطراب امتحان

تقریباً در همه فرهنگ‌ها اختلالات اضطرابی گزارش شده است و یکی از رایج‌ترین انواع اضطراب موجود و در حال افزایش در بین دانش‌آموزان اضطراب امتحان است (ساراسون و ساراسون^۲، ۲۰۱۹). اضطراب امتحان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که دانش‌آموزان در سراسر جهان با آن مواجه هستند و ثابت شده است که اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی رابطه معکوس دارد (دوراگو و هوجه^۳، ۲۰۱۸).

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده‌ی شایع و مهم آموزشی رابطه‌ی نزدیکی با اضطراب عمومی دارد. اضطراب امتحان نیز معمولاً با نزدیک شدن امتحانات در فرد نمایان می‌شود با این حال دارای ویژگی‌های خاصی است که آن را از اضطراب عمومی جدا می‌سازد. اضطراب امتحان را حالتی از اضطراب عمومی می‌دانند که شامل پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژی و رفتاری مرتبط با ترس از شکست است و فرد آن را در موقعیت‌های ارزیابی تجربه می‌کند. اضطراب امتحان به جنبه‌های شناختی نظیر افکار مزاحم، حواس پرتی، احساس پریشان از ارزیابی دانش‌آموزان در هنگام امتحان اشاره دارد (کاسدی^۱، ۲۰۱۵).

اضطراب امتحان که بیشتر در زمان آمادگی برای آزمون تعیین می‌گردد، شکل خاصی از اضطراب است که می‌تواند با نشانگان جسمی، شناختی و رفتاری همراه باشد (پورقانع، ۱۳۹۵). در واقع اضطراب امتحان با خودکم انگاری و تردید درباره توانایی‌های فردی ظاهر می‌گردد و غالباً منجر به افت تحصیلی دانش‌آموز، عدم تمرکز حواس، ارزیابی شناختی منفی و واکنش فیزیولوژیک نامطلوب مثل بالا رفتن ضربان قلب و سردی انگشتان می‌گردد (شیدایی و فاطمی پور، ۱۳۹۶). به‌طور معمول اغلب دانشجویان قابلیت‌ها و توانایی‌های مناسبی از نظر تخصصی دارند، اما به‌علت اضطراب شدید امتحان ممکن است نتوانند از توانایی‌های خود به خوبی استفاده نمایند و این امر می‌تواند بر عملکرد و موفقیت تحصیلی دانشجویان اثر نامطلوبی داشته باشد. با توجه به اثرات نامطلوب اضطراب امتحان و پیامدهای ناشی از آن، باید منابع اضطراب مشخص و مورد ارزیابی قرار گیرد (پورقانع، ۱۳۹۵).

مطالعات گسترده در سراسر جهان نشان می‌دهند که اختلالات اضطرابی روز به روز در میان دانش‌آموزان در حال افزایش است. علاوه بر این، بر اساس یافته‌های تحقیقی متعدد، اضطراب امتحان بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد ولی هنوز هم نمی‌توان تقسیم بندی جدیدی را در زمینه اضطراب امتحان انجام داد و عوامل مؤثر بر آن را فهرست بندی نمود؛ بنابراین، اضطراب امتحان به عنوان یک سازه مهم در هاله‌ای از ابهام قرار دارد که همواره متخصصین به دنبال شیوع‌شناسی، سبب‌شناسی، طبقه‌بندی و مقابله با آن می‌باشند (دوراگو^۲، ۲۰۱۸).

آموزه‌های مذهبی

آموزش مفاهیم دینی برای دانش‌آموزان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا ارتباط عمیق‌تری با خداوند برقرار کنند. این نوع آموزش به جوانان می‌آموزد که چگونه می‌توانند انتخاب‌ها و رفتارهای خود را بر مبنای اصول و ارزش‌های دینی شکل دهند. همچنین، آموزش دین می‌تواند نقش مهمی در تقویت مبانی اخلاقی ایفا کند و آن‌ها را به تفکر درباره اخلاق صحیح و پیروی از راه‌های درست در زندگی روزمره تشویق نماید. با یادگیری آموزه‌های دینی، دانش‌آموزان می‌توانند به ارزش‌های زندگی احترام بگذارند و درک بهتری از نعمت‌ها و تجربیات خود پیدا کنند. این آموزش‌ها به آن‌ها یاد می‌دهد چطور با ارزش گذاشتن به تلاش‌ها و مسئولیت‌های خود بهترین مدیریت را داشته باشند. علاوه بر این، آموزش مفاهیم دینی می‌تواند تفکر انتقادی را نیز تقویت کند و به دانش‌آموزان بیاموزد که چگونه به‌صورت منطقی و متعادل به بررسی نظرات و اعتقادات خود بپردازند. به طور خلاصه، این نوع آموزش می‌تواند به شکل‌گیری ارزش‌های دینی، اخلاقی و فلسفی در زندگی دانش‌آموزان کمک کند و به طور مثبتی بر زندگی آن‌ها تأثیر بگذارد (امین فر، ۱۳۹۵). آموزش مفاهیم دینی به دانش‌آموزان اهمیت بالایی دارد و می‌تواند اثرات مثبتی بر زندگی آن‌ها بگذارد. این نوع آموزش ممکن است به شکلی خاص در نهادهای دینی یا در کنار برنامه‌های آموزشی عمومی ارائه شود. از یک سو، آشنایی با اصول دینی می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا ارزش‌های انسانی و اخلاقی را بهتر درک نمایند. دانش‌آموزان با یادگیری این مبانی، حس همدلی، عدالت، مهربانی و تلاش برای پیشرفت روحی را فرا می‌گیرند که می‌تواند در نهایت به بهبود تعاملات اجتماعی آن‌ها و شکل‌گیری روابط سازنده کمک کند. از سوی دیگر، آموزش آموزه‌های دینی می‌تواند به دانش‌آموزان در دستیابی به معنویت و نگرش مثبت یاری رساند. در این مسیر، آن‌ها با مفاهیمی همچون ایمان، امید، آرامش

1. Cassady

2. Duraku

و استقامت آشنا می‌شوند که به افزایش توانایی آن‌ها در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی کمک می‌کند و به آن‌ها امکان می‌دهد تا مسیر رشد شخصی خود را به درستی شناسایی کنند. علاوه بر این، آموزش مفاهیم دینی می‌تواند نقش بسزایی در تقویت استقلال فکری و مهارت‌های تحلیلی دانش‌آموزان داشته باشد. آموزش مفاهیم دینی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا باورها و عقاید خود را ارزیابی کنند و با استفاده از رویکردی منطقی و خودآگاهانه، تصمیم‌گیری‌های خود را بهبود بخشند. این مهارت‌ها برای زندگی مستقل و فعال آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است؛ لذا، ارائه آموزش‌های دینی به دانش‌آموزان در جامعه ما یک ضرورت محسوب می‌شود. این آموزش می‌تواند به فهم بهتر ارزش‌های اخلاقی کمک کند، ارتباط آن‌ها را با معنویت تقویت کند و قدرت تفکر انتقادی را در آن‌ها افزایش دهد. در نهایت، این آموزش به آن‌ها کمک خواهد کرد تا به شیوه‌ای مؤثرتر در جامعه مشارکت کنند و فرآیند رشد شخصی خود را تسهیل نمایند (رجبی و مرادزاده، ۱۴۰۲).

روش پژوهش

این تحقیق با موضوع جزء طرح‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل برابر بود و از نوع طرح‌های شبه آزمایشی است. همچنین پژوهش حاضر از لحاظ روش جمع‌آوری داده‌ها، تحقیق پیمایشی و از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسط شهر جوکار (پایه‌های ۷ و ۸ و ۹) می‌باشند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل می‌باشند. نمونه آماری در این پژوهش تعداد ۳۰ دانش‌آموزان دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسط شهر جوکار می‌باشد که به روش داوطلبانه از افرادی که مایل به شرکت در این پژوهش هستند انتخاب می‌شود و به صورت تصادفی از بین ۳۰ دانش‌آموزی که به صورت داوطلبانه انتخاب شده‌اند در دو گروه آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جای می‌گیرند. روش‌های گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر با مراجعه به کتابخانه و نیز روش پیمایشی با بهره‌گیری از پرسشنامه‌های معتبر ذیل می‌باشد:

ابزار اندازه‌گیری اضطراب:

اضطراب توسط پرسشنامه ابوالقاسمی (۱۳۷۴) مورد سنجش قرار گرفت که مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس پنج گزینه‌ای (خیلی کم=۱، کم=۲، تاحدودی=۳، زیاد=۴ و خیلی زیاد=۵) به آن پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون ۲۵ و حداکثر ۱۲۵ است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها در مقیاس اضطراب عمومی یا اضطراب امتحان برای کل نمونه $r=0/67$ است.

ابزار اندازه‌گیری تاب‌آوری تحصیلی:

در پژوهش حاضر تاب‌آوری تحصیلی با استفاده از پرسشنامه سامولز (۲۰۰۴) مورد سنجش قرار خواهد گرفت. این پرسشنامه شامل ۲۹ سوال پنج گزینه‌ای که بر اساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (کاملاً موافقم=۵ تا کاملاً مخالفم=۱) نمره گذاری خواهد شد. این پرسشنامه دارای ۳ مولفه مهارت ارتباطی (سؤال‌های ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸ و ۲۹) و جهت‌گیری آینده (۴، ۶، ۸، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و ۲۴) و مساله محور و مثبت نگری (۱، ۲، ۳، ۹، ۲۱ و ۲۲) می‌باشد. پروتکل آموزه‌های مذهبی:

جلسات آموزشی برگرفته از آموزه‌های مذهبی مطرح شده توسط بواله‌ری و همکاران (۱۳۹۱) با رویکرد اسلامی و محوریت مباحثی شامل خودآگاهی معنوی، مقابله با مشکلات با رویکرد معنوی، امیدواری و توکل، معنای زندگی و بخشش و گذشت در روابط بین فردی، برای گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در ۴ هفته به شرح زیر ارائه شد:

جدول شماره ۱: خلاصه محتوای طرح آموزه‌های مذهبی

پروتکل	جلسات	توضیح جلسات
آموزه‌های مذهبی	جلسه اول	معرفی؛ بیان ساختار و قوانین گروه؛ توضیح مفاهیم کلیدی مذهب، معنویت، رابطه مذهب و معنویت، ارتقاء مذهبی - معنوی؛ بحث گروهی در مورد رابطه مذهب و معنویت؛ پرسش و پاسخ؛ جمع بندی؛ ارائه تکلیف؛ دریافت بازخورد
	جلسه دوم	مرور مباحث جلسه قبل؛ بررسی تکلیف؛ تکمیل جملات ناتمام در مورد نیازهای ابعاد چهارگانه وجود آدمی (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) (فهرست کردن رفتارهای یک روز و دسته‌بندی آن‌ها براساس ابعاد چهارگانه و امتیازبندی؛ بحث گروهی در مورد شناخت و ضرورت توجه به نیازها در ابعاد چهارگانه.
	جلسه سوم	ایجاد یک تجربه معنوی؛ بحث گروهی درمورد ویژگی‌های یک انسان معنوی؛ بحث و توضیح در مورد تأثیر نگاه معنوی و مذهبی بر سلامت و کیفیت زندگی.
	جلسه چهارم	جلسه چهارم: بیان تجارب اعضاء از اجتناب ناپذیری مشکلات و روش‌های مقابله آنها؛ جمع‌بندی روش‌های مقابله‌ای اعضاء؛ توضیح سه رویکرد کلی (هیجان‌مدار، مسئله‌مدار و مسئله‌مدار معنوی-مذهبی) پرسش و پاسخ و توضیح حالات احساسی، رفتاری و شناختی مرتبط با هر رویکرد؛ ایفای نقش رویکردهای مقابله‌ای با ترسیم موقعیت فرضی در جلسه.
	جلسه پنجم	بیان یک موقعیت فرضی جهت وارد شدن به بحث صبر؛ دسته‌بندی پاسخ‌های احتمالی و برجسته کردن صبر و شکیبایی در بین پاسخها؛ بحث گروهی در مورد مفهوم صبر و رابطه آن با توکل؛ تکمیل برگه من چقدر صبور هستم و خود ارزیابی؛ آموزش تکنیک چراغ قرمز برای تمرین صبر کردن؛ بحث درمورد ویژگیهای افراد صبور و رابطه صبوری و معنویت.
	جلسه ششم	تکمیل برگه سؤال‌های مربوط به امیدواری توسط اعضاء؛ بحث گروهی در مورد امید و امیدواری؛ پرسش و پاسخ در مورد ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری امید؛ توضیح توکل و رابطه آن با امید؛ بحث گروهی درمورد تأثیر امید و توکل بر زندگی یک فرد معنوی و مذهبی.
	جلسه هفتم	بارش مغزی درمورد هدفمندی زندگی و انواع هدف؛ بحث گروهی درمورد آثار روانی و رفتاری اهداف؛ تکمیل برگه جملات ناتمام مربوط به اولویت‌بندی اهداف زندگی؛ بحث و توضیح درمورد رابطه هدف و معنا بخشی به زندگی.
	جلسه هشتم	بحث گروهی درمورد تجارب افراد از رنجشهای بین فردی؛ پرسش و پاسخ درمورد احساسات همراه با رنجش و دسته‌بندی آنها؛ بیان تجارب اعضاء از بخشش؛ بحث درمورد مراحل بخشش و توضیح این مراحل؛ بحث درمورد اثرات عفو بر آرامش فردی، روابط اجتماعی و رشد معنوی.

یافته‌های پژوهش

بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

ابتدا قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش لازم است، نرمال بودن متغیرهای پژوهش با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^۱ مورد بررسی قرار گیرد. لذا جدول شماره ۲ نرمال بودن متغیرهای اضطراب امتحان و تاب آوری تحصیلی را در حالت پیش آزمون و پس آزمون، در هر دو گروه کنترل و آزمایش نشان می‌دهد.

جدول شماره ۲: بررسی وضعیت نرمال بودن متغیر پژوهش

متغیر	حالات	آماره Z	سطح معناداری
اضطراب امتحان	پیش‌آزمون	۰/۱۶۶	۰/۰۵۵
	پس‌آزمون	۰/۱۵۵	۰/۰۶۳
تاب‌آوری تحصیلی	پیش‌آزمون	۰/۰۹	۰/۲
	پس‌آزمون	۰/۰۸۳	۰/۲

با توجه به جدول شماره ۲ می‌توان نتیجه گرفت که سطوح معناداری متغیرهای پژوهش در هر دو حالت پیش‌آزمون و پس‌آزمون بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشند. لذا متغیرهای اضطراب امتحان و تاب‌آوری تحصیلی نرمال هستند. نرمال بودن متغیرهای مذکور استفاده از آزمون‌های پارامتریک را جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش توجیه می‌نمایند.

فرضیه اصلی پژوهش

آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. جهت بررسی فرضیه اصلی پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره یا مانکوا^۱ استفاده می‌شود. در فرضیه فوق آموزش آموزه‌های مذهبی به‌عنوان متغیر پیش بین می‌باشد. همچنین تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان به‌عنوان متغیرهای ملاک ایفای نقش می‌کنند. البته قبل از بررسی فرضیه فوق پیش شرط‌های لازم و ضروری آزمون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

بررسی برابری ماتریس‌های کوواریانس

جدول شماره ۳ به بررسی برابری ماتریس‌های کوواریانس با استفاده از آزمون ام. باکس^۲ که یکی از شروط استفاده از آزمون فوق می‌باشد، می‌پردازد.

جدول شماره ۳: همگنی ماتریس‌های کوواریانس در فرضیه اصلی پژوهش

مقدار آزمون	آماره F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
۱/۳۶۸	۰/۴۲۱	۳	۱۴۱۱۲۰	۰/۷۳۸

همانطور که از جدول شماره ۳ پیداست، سطح معناداری بدست آمده از آماره F بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد که نشان می‌دهد، ماتریس‌های کوواریانس با یکدیگر برابر هستند.

۱۴ اثر معناداری متغیر پیش بین بر مدل

جدول شماره ۴ با استفاده از چهار آزمون چندمتغیره به بررسی یکی از شروط استفاده از آزمون فرضیه می‌پردازد.

1 Multivariate analysis of Covariance (MANCOVA)

2 Box's M

جدول شماره ۴: آزمون های چندمتغیره در فرضیه اصلی پژوهش

آزمون های چند متغیره	مقدار آزمون	آماره F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر آزمون ها
آزمون اثر پیلایی	۰/۷۷۸	۴۳/۸۰۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷۸
آزمون لاندای ویلکز	۰/۲۲۲	۴۳/۸۰۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷۸
آزمون اثر هتلینگ	۳/۵۰۵	۴۳/۸۰۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷۸
آزمون بزرگترین ریشه روی	۳/۵۰۵	۴۳/۸۰۹	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷۸

جدول شماره ۴ گویای این مطلب است که سطح معناداری بدست آمده از هر چهار آزمون چندمتغیره کمتر از ۰/۰۵ می باشند که نشان از تاثیر آموزش آموزه های مذهبی بر مدل دارد. همچنین از آنجا که اندازه اثر هر چهار آزمون با یکدیگر یکسان می باشند، لذا بررسی پیش شرط فوق با استفاده از هر کدام از آزمون ها تفاوت چندانی ندارد.

برابری واریانس های خطا

جدول شماره ۵ با استفاده از آزمون لون^۱ به بررسی یکی از شروط استفاده از آزمون فرضیه می پردازد.

جدول شماره ۵: برابری واریانس های خطا در فرضیه اصلی پژوهش

متغیرهای ملاک	آماره F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
اضطراب امتحان	۰/۱۳۶	۱	۲۸	۰/۷۱۵
تاب آوری تحصیلی	۲/۶۳۴	۱	۲۸	۰/۱۱۶

از آنجا که سطوح معناداری بدست آمده از آزمون لون برای هر دو متغیر ملاک (اضطراب امتحان و تاب آوری تحصیلی) بزرگتر از ۰/۰۵ می باشند، لذا می توان گفت که واریانس های خطا در هر دو متغیر برابر هستند. بنابراین هر سه شرط استفاده از آزمون مانکوا مورد تائید قرار می گیرد. حال با استفاده از جدول ۶ به بررسی تاثیر آموزش آموزه های مذهبی بر تاب آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه می پردازیم.

جدول شماره ۶: بررسی فرضیه اصلی پژوهش

متغیر پیش بین	متغیرهای ملاک	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
آموزش آموزه های مذهبی	اضطراب امتحان	۷۰۷۹/۶۰۲	۱	۷۰۷۹/۶۰۲	۵۴/۲۱۸	۰/۰۰۱	۰/۶۷۶
مذهبی	تاب آوری تحصیلی	۱۹۰۲/۵۳۳	۱	۱۹۰۲/۵۳۳	۳۷/۳۴۱	۰/۰۰۱	۰/۵۹

همانطور که پیداست، سطوح معناداری بدست آمده از تاثیر متغیر پیش بین بر متغیرهای ملاک کمتر از ۰/۰۵ می باشند، لذا با سطح اطمینان ۹۵٪ آموزش آموزه های مذهبی بر تاب آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه تاثیر دارد. همچنین اندازه اثر نشان می دهد که آموزش آموزه های مذهبی بیشتر بر اضطراب امتحان دانش آموزان

دختر دوره اول مقطع متوسطه موثر بوده و بیشتر می‌تواند اضطراب امتحان آنان را بهبود دهد. پس فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌گردد.

فرضیه فرعی اول پژوهش

آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. لازم به یادآوری است که جهت بررسی فرضیه فرعی اول پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره^۱ یا آنکووا استفاده می‌شود. در فرضیه فوق آموزش آموزه‌های مذهبی به‌عنوان متغیر مستقل، نمرات تاب‌آوری تحصیلی در حالت پس‌آزمون به‌عنوان متغیر وابسته و نمرات تاب‌آوری تحصیلی در حالت پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کنترل ایفای نقش می‌کنند. ابتدا قبل از بررسی فرضیه پژوهش لازم است که پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره از جمله همگنی شیب‌های رگرسیون، وجود ارتباط خطی و نیز برابری واریانس‌ها مورد بررسی و تأیید قرار گیرند.

بررسی همگنی شیب رگرسیون

این فرض به معنی یکسان بودن رابطه نمرات تاب‌آوری تحصیلی پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل است. برای بررسی این فرض از تحلیل واریانس استفاده شده که نتایج آن در جدول ۷ آمده است.

جدول شماره ۷: همگنی شیب‌های رگرسیون در فرضیه فرعی اول پژوهش

مدل تصحیح شده	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی داری
۳۰۴۹/۵۹	۳	۱۰۱۶/۵۳	۱۸/۱۸۵	۰/۰۰۱	
۶۲۹/۹۹۲	۱	۶۲۹/۹۹۲	۱۱/۲۷	۰/۰۰۲	
۱۶۱/۲۵۳	۱	۱۶۱/۲۵۳	۲/۸۸۵	۰/۱۰۱	
۶۹/۲۵۶	۱	۶۹/۲۵۶	۱/۲۳۹	۰/۲۷۶	
۸۴/۷۹۷	۱	۸۴/۷۹۷	۱/۵۱۷	۰/۲۲۹	
۱۴۵۳/۳۷۶	۲۶	۵۵/۸۹۹	-	-	خطا
۲۶۵۴۰۳	۳۰	-	-	-	مجموع
۴۵۰۲/۹۶۷	۲۹	-	-	-	مجموع تصحیح شده

نتایج تحلیل واریانس از سطر پنجم جدول ۷ نشان می‌دهد تعامل بین گروه و پیش‌آزمون نمرات تاب‌آوری تحصیلی از نظر آماری معنی‌دار نیست ($F_{(1,26)} = 1.517, p \cong 0.229$). بنابراین داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کنند.

حال جدول شماره ۸ با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس به بررسی تأثیر آموزش آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه می‌پردازد.

جدول شماره ۸ بررسی فرضیه فرعی اول پژوهش

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی داری	مجذور اتا	مدل تصحیح شده
۲۹۶۴/۷۹۳	۲	۱۴۸۲/۳۹۷	۲۶/۰۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۵۸	عرض از مبدا
۵۴۶/۵۵۱	۱	۵۴۶/۵۵۱	۹/۵۹۴	۰/۰۰۵	۰/۲۶۲	تاب آوری تحصیلی
۱۴۲/۰۹۳	۱	۱۴۲/۰۹۳	۲/۴۹۴	۰/۱۲۶	۰/۰۸۵	گروه
۲۷۸۳/۷۷۲	۱	۲۷۸۳/۷۷۲	۴۸/۸۶۴	۰/۰۰۱	۰/۶۴۴	خطا
۱۵۳۸/۱۷۴	۲۷	۵۶/۹۶۹	-	-	-	مجموع
۲۴۶۴۰۳	۳۰	-	-	-	-	مجموع تصحیح شده
۴۵۰۲/۹۶۷	۲۹	-	-	-	-	

سطح معناداری به دست آمده از آماره F در متغیر تاب آوری تحصیلی کمتر از ۰/۰۵ می باشد. بنابراین متغیر تصادفی با متغیر وابسته رابطه دارد. نتایج بدست آمده از اثر اصلی گروه نشان داد که گروه تأثیر معناداری بر متغیر وابسته داشته است. بنابراین نتایج تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه فرعی اول پژوهش که در جدول شماره ۸ ارائه گردیده است نشان می دهد، آموزش آموزه های مذهبی به دانش آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه بر تاب آوری تحصیلی آنان اثربخش است، از سوی دیگر از مجذور اتا می توان نتیجه گرفت که آموزش آموزه های مذهبی به میزان حدوداً ۶۴٪ بر تاب آوری تحصیلی تأثیرگذار است. پس فرضیه فرعی اول پژوهش تأیید می گردد ($F_{(1,27)} = 48.864, P < 0.05$).

فرضیه فرعی دوم پژوهش

آموزه های مذهبی بر اضطراب امتحان دانش آموزان تأثیر معناداری تأثیر دارد. لازم به یادآوری است که جهت بررسی فرضیه فرعی دوم پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده می شود. در فرضیه فوق آموزش آموزه های مذهبی به عنوان متغیر مستقل، نمرات اضطراب امتحان در حالت پس آزمون به عنوان متغیر وابسته و نمرات اضطراب امتحان در حالت پیش آزمون به عنوان متغیر کنترل ایفای نقش می کنند. ابتدا قبل از بررسی فرضیه پژوهش لازم است که پیش فرض های آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره از جمله همگنی شیب های رگرسیون، وجود ارتباط خطی و نیز برابری واریانس ها مورد بررسی و تأیید قرار گیرند.

بررسی همگنی شیب رگرسیون

این فرض به معنی یکسان بودن رابطه نمرات اضطراب امتحان پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل است. برای بررسی این فرض از تحلیل واریانس استفاده شده که نتایج آن در جدول ۹ آمده است.

جدول شماره ۹ : همگنی شیب های رگرسیون در فرضیه فرعی دوم پژوهش

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی داری	مدل تصحیح شده
۷۵۹۱/۸۳۱	۳	۲۵۳۰/۶۱	۱۹/۸۹۴	۰/۰۰۱	عرض از مبدا
۲۷۱۱/۸۴۶	۱	۲۷۱۱/۸۴۶	۲۱/۳۱۸	۰/۰۰۱	گروه
۴۹۲/۳۶۴	۱	۴۹۲/۳۶۴	۳/۸۷۱	۰/۰۶	اضطراب امتحان
۷۰/۲۴۷	۱	۷۰/۲۴۷	۰/۵۵۲	۰/۴۶۴	گروه × اضطراب امتحان
۱۹۴/۵۸	۱	۱۹۴/۵۸	۱/۵۳	۰/۲۲۷	خطا
۳۳۰۷/۳۶۹	۲۶	۱۲۷/۲۰۷	-	-	مجموع
۲۱۹۵۶۶	۳۰	-	-	-	مجموع تصحیح شده
۱۰۸۹۹/۲	۲۹	-	-	-	

تأثیر آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان

نتایج تحلیل واریانس از سطر پنجم جدول ۹ نشان می‌دهد تعامل بین گروه و پیش‌آزمون نمرات اضطراب امتحان از نظر آماری معنی‌دار نیست ($F_{(1,26)} = 1.53, p \cong 0.227$) بنابراین داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کنند. حال جدول شماره ۱۰ با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس به بررسی تأثیر آموزش آموزه‌های مذهبی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه می‌پردازد.

جدول شماره ۱۰ بررسی فرضیه فرعی دوم پژوهش

مدل تصحیح شده	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معنی داری	مجذور اتا
عرض از مبدا	۷۳۹۷/۲۵۱	۲	۳۶۹۸/۶۲۵	۲۸/۵۱۶	۰/۰۰۱	۰/۶۷۹
مهارت اجتماعی	۲۵۲۴/۸۱۳	۱	۲۵۲۴/۸۱۳	۱۹/۴۶۶	۰/۰۰۱	۰/۴۱۹
گروه	۳۳/۹۱۷	۱	۳۳/۹۱۷	۰/۲۶۲	۰/۶۱۳	۰/۰۱
خطا	۷۰۸۵/۵۲۹	۱	۷۰۸۵/۵۲۹	۵۴/۶۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۶۹
مجموع	۳۵۰۱/۹۴۹	۲۷	۱۲۹/۷۰۲	-	-	-
مجموع تصحیح شده	۲۱۹۵۶۶	۳۰	-	-	-	-
	۱۰۸۹۹	۲۹	-	-	-	-

سطح معناداری به‌دست آمده از آماره F در متغیر پیش‌آزمون کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین متغیر تصادفی با متغیر وابسته رابطه دارد. نتایج بدست آمده از اثر اصلی گروه نشان داد که گروه تأثیر معناداری بر متغیر وابسته داشته است. بنابراین نتایج تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه فرعی دوم پژوهش که در جدول شماره ۱۰ ارائه گردیده است نشان می‌دهد، آموزش آموزه‌های مذهبی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه تأثیر دارد، از سوی دیگر از مجذور اتا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش آموزه‌های مذهبی به میزان حدوداً ۶۷٪ بر اضطراب امتحان تأثیرگذار است. پس فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید می‌گردد ($F_{(1,27)} = 54.629, P < 0.05$).

نتیجه‌گیری

با توجه به فرصیه اصلی پژوهش که به بررسی تأثیر آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان می‌پردازد، می‌توان نتیجه گرفت که با سطح اطمینان ۹۵٪ آموزش آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه تأثیر دارد. همچنین اندازه اثر نشان می‌دهد که آموزش آموزه‌های مذهبی بیشتر بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه موثر بوده و بیشتر می‌تواند اضطراب امتحان آنان را بهبود دهد. در همین راستا نتایج پژوهش‌های رشیدزاده (۱۳۹۹)، زکی پور و عبدی (۱۴۰۳)، ترک و همکاران (۱۴۰۲)، حسینی گیگاسری و همکاران (۱۴۰۲)، محمدکریمی و همکاران (۱۴۰۲)، باقرپور (۱۴۰۰)، پورکرد و همکاران (۱۳۹۹)، ایزدی و همکاران (۱۳۹۶)، کاهیانینگروم و امیر (۲۰۲۴)، کاتون و واترز (۲۰۲۳)، ایمرون و همکاران (۲۰۲۳)، ساجودین و همکاران (۲۰۲۳)، علی و بات (۲۰۲۲)، سیستا و همکاران (۲۰۲۱)، اسمیس و همکاران (۲۰۱۳)، علمداررادی (۱۴۰۲)، رحمانی‌نیا و همکاران (۱۴۰۲)، قربانی و همکاران (۱۳۹۳)، مهین رسولی و همکاران (۱۳۹۱)، پوتری و هاردیانسیاه (۲۰۲۴)، ولایی و همکاران (۲۰۲۴)، آگروال و همکاران (۲۰۲۳) و راموز و همکاران (۲۰۲۳)، همسو با نتایج حاصل می‌باشند.

آموزه‌های مذهبی می‌توانند تأثیر عمیقی بر افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشند، زیرا با ایجاد انگیزه، امید و ترویج ارزش‌های مثبت، آنان را برای مواجهه با چالش‌های تحصیلی توانمند می‌سازند. این آموزه‌ها به طور معمول زندگی را به عنوان یک مسیر پُر معنا و هدفمند معرفی می‌کنند. چنین نگرشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به جای تسلیم شدن در برابر

شکست‌های موقت، این موقعیت‌ها را به عنوان فرصتی برای رشد شخصی و یادگیری ارزشمند تلقی کنند. این رویکرد، انگیزه لازم برای ادامه تلاش و پشتکار را در آن‌ها تقویت می‌کند. از سوی دیگر، آموزه‌های مذهبی به سخت‌کوشی و تلاش مداوم به عنوان ارزش‌های اخلاقی نگریسته و این ویژگی‌ها را ستایش می‌کنند. این نگاه مثبت به کار و تلاش، دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا در برابر مسئولیت‌های تحصیلی خود پایدار و متعهد باشند. افزون بر این، جوامع مذهبی غالباً محیط‌هایی را فراهم می‌آورند که در آن اعضا، از جمله دانش‌آموزان، می‌توانند از حمایت‌های عاطفی و اجتماعی بهره‌مند شوند. این حمایت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در شرایط سخت تحصیلی، احساس تنهایی نکنند و با بهره‌گیری از انگیزه و راهنمایی دیگران، مسیر خود را با قدرت بیشتری ادامه دهند. یکی دیگر از اصول برجسته در آموزه‌های مذهبی، تأکید بر صبر، شکیبایی و مقاومت در برابر دشواری‌ها است. این ویژگی‌ها به دانش‌آموزان می‌آموزد که مشکلات و سختی‌های تحصیلی بخشی طبیعی از مسیر یادگیری هستند و باید با تلاش مستمر و نگرش مثبت بر آن‌ها غلبه کرد. در مجموع، آموزه‌های مذهبی از طریق ارائه چشم‌اندازهای هدفمند، ارزش‌گذاری بر تلاش و ایجاد حمایت اجتماعی، ابزارهای لازم برای تاب‌آوری و موفقیت تحصیلی را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهند.

همچنین می‌بایست گفت که اضطراب امتحان به عنوان یکی از متداول‌ترین چالش‌های دانش‌آموزان شناخته می‌شود که آموزه‌های مذهبی نقش قابل توجهی در کاهش آن ایفا می‌کنند. این آموزه‌ها با تشویق به توکل بر خداوند یا یک نیروی برتر، به دانش‌آموزان می‌آموزند که نتیجه نهایی تلاش‌هایشان به طور کامل تحت کنترل آن‌ها نیست و حمایت الهی در کنارشان قرار دارد. چنین دیدگاهی از فشار روانی مرتبط با تمرکز بیش از حد بر نتیجه می‌کاهد و احساس آرامش بیشتری را فراهم می‌کند. در بسیاری از ادیان، عبادت، دعا و تمرینات مدیتیشن به عنوان روش‌هایی مؤثر برای آرام کردن ذهن و کاهش استرس توصیه می‌شوند. این تکنیک‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا از نظر روانی آمادگی بیشتری برای مدیریت اضطراب امتحان پیدا کنند. همچنین، آموزه‌های مذهبی به طور مکرر بر این نکته تأکید دارند که شکست در یک آزمون نمی‌تواند معیار ارزش کلی یک فرد باشد. این نگرش، ترس از شکست را کاهش داده و آرامش روانی بیشتری ایجاد می‌کند. علاوه بر این، اعتقاد به حضور خداوند یا یک نیروی معنوی که همواره در کنار فرد است، به دانش‌آموزان احساس حمایت و امنیت می‌بخشد و حس تنهایی را از بین می‌برد. آموزه‌های مذهبی همچنین به برنامه‌ریزی، تلاش هوشمندانه و نظم اهمیت می‌دهند و آن‌ها را فضیلت‌هایی ارزشمند می‌دانند. این نگرش باعث می‌شود دانش‌آموزان تمرکز خود را از نگرانی درباره نتیجه به سوی آماده‌سازی بهتر و تلاش هدفمند معطوف کنند. به این ترتیب، آموزه‌های مذهبی با ایجاد آرامش، تقویت اطمینان و کاهش تمرکز بر نتیجه‌گرایی، به کاهش اضطراب امتحان کمک شایانی می‌کنند. آموزه‌های مذهبی به زندگی معنایی فراتر از موفقیت‌های تحصیلی می‌دهند و به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا به جای تمرکز صرف بر نتایج، بر فرآیند یادگیری و رشد شخصی خود متمرکز شوند. معنا بخشی و هدفمندی می‌تواند تاب‌آوری، آستانه صبر و کنترل اضطراب دانش‌آموزان را مدیریت نماید. همچنین در یک جمع بندی کلی‌تر می‌توان گفت که آموزه‌های مذهبی به دانش‌آموزان یاد می‌دهند که همیشه به یک نیروی برتر متکی باشند و در سخت‌ترین شرایط نیز امیدوار باشند. امیدواری و نگرش مثبت به آینده می‌تواند منجر به برخورد محکم و قاطع مقابل چالش‌های تحصیلی شده و از این رو به تاب‌آوری بیشتر و کاهش اضطراب کمک کند. با توجه به مطالب بیان شده می‌توان نتیجه گرفت که آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان تاثیر معناداری دارد.

- با توجه به فرضیه فرعی اول پژوهش که به بررسی تاثیر آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان می‌پردازد، می‌توان نتیجه گرفت که آموزه‌های مذهبی به دانش‌آموزان دوره اول مقطع متوسطه بر تاب‌آوری تحصیلی آنان اثربخش است، از سوی دیگر از مجذور اتا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش آموزه‌های مذهبی به میزان حدوداً ۶۴٪ بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیرگذار است.

در همین راستا نتایج پژوهش‌های زکی پور و عبدی (۱۴۰۳)، ترک و همکاران (۱۴۰۲)، حسینی گیکاسری و همکاران (۱۴۰۲)، محمدکریمی و همکاران (۱۴۰۲)، باقرپور (۱۴۰۰)، پورکرد و همکاران (۱۳۹۹)، ایزدی و همکاران (۱۳۹۶)، کاهیانینگروم و امیر (۲۰۲۴)، کاتون و واترز (۲۰۲۳)، ایمرن و همکاران (۲۰۲۳)، ساجودین و همکاران (۲۰۲۳)، علی و بات (۲۰۲۲)، سیستا و همکاران (۲۰۲۱) و اسمیس و همکاران (۲۰۱۳)، همسو با نتایج حاصل می‌باشند.

آموزه‌های مذهبی تأثیر عمیقی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان دارند، زیرا این آموزه‌ها اصول و ارزش‌هایی را ترویج می‌دهند که قدرت مقابله با چالش‌ها و سختی‌های زندگی را افزایش می‌دهند. یکی از ویژگی‌های برجسته آموزه‌های مذهبی این است که دیدگاهی مثبت و امیدوارکننده نسبت به زندگی ارائه می‌کنند. این دیدگاه بر اهمیت تلاش مداوم، پشتکار، و اعتماد به خدا یا نیرویی برتر تأکید دارد. چنین نگرشی می‌تواند در مواجهه با موانع و مشکلات تحصیلی به دانش‌آموزان انگیزه دهد و آن‌ها را در مسیر موفقیت پایدار نگه دارد. بسیاری از متون مذهبی به سخت‌کوشی و تعهد به وظایف فردی و جمعی اهمیت می‌دهند. این تأکید می‌تواند حس مسئولیت‌پذیری را در دانش‌آموزان تقویت کند و آن‌ها را به سمت تلاش بیشتر برای رسیدن به اهداف تحصیلی سوق دهد. علاوه بر این، جوامع مذهبی اغلب محیطی حمایتگر فراهم می‌کنند که در آن دانش‌آموزان می‌توانند از حمایت عاطفی و اجتماعی بهره‌مند شوند. این حمایت، به‌ویژه در زمان‌های بحران یا استرس، به تقویت اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان کمک می‌کند و زمینه‌ای برای کاهش اضطراب‌های مرتبط با تحصیل فراهم می‌آورد. آموزه‌های دینی نقش پررنگی در تقویت تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. این آموزه‌ها با ترویج ارزش‌هایی چون امید، پشتکار و اعتماد به نیروی برتر، انگیزه‌ای قوی برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند تا با مشکلات تحصیلی مقابله کنند. صبر و تحمل، از ارزش‌های مهمی هستند که در آموزه‌های مذهبی به آن‌ها توجه ویژه شده است. این ویژگی‌ها به دانش‌آموزان می‌آموزند که در برابر ناکامی‌ها یا شکست‌های تحصیلی مقاومت نشان دهند و تلاش خود را برای غلبه بر مشکلات افزایش دهند. همچنین داستان‌های مذهبی که در مورد شخصیت‌هایی با ویژگی‌های برجسته مانند صبر، استقامت و تلاش بی‌وقفه صحبت می‌کنند، می‌توانند الگویی الهام‌بخش برای دانش‌آموزان باشند. این داستان‌ها به آن‌ها نشان می‌دهند که چگونه با پشتکار و اعتماد به ارزش‌های انسانی و الهی می‌توان به موفقیت‌های بزرگ دست یافت. تأکید دین بر مسئولیت‌پذیری و تلاش مداوم، دانش‌آموزان را به سمت اهداف تحصیلی سوق می‌دهد. جوامع دینی نیز با ایجاد محیطی حمایتی، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا اعتماد به نفس خود را افزایش داده و اضطراب‌های مرتبط با تحصیل را کاهش دهند. از سوی دیگر، عبادات، دعا، و مدیتیشن که در بسیاری از مذاهب توصیه می‌شوند، ابزارهایی قدرتمند برای کاهش اضطراب و آرامش ذهنی به شمار می‌روند. این فعالیت‌ها می‌توانند در مدیریت استرس‌های مرتبط با تحصیل مؤثر باشند و به دانش‌آموزان کمک کنند تا تمرکز بیشتری بر اهداف تحصیلی خود داشته باشند. با توجه به تمامی این جنبه‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که آموزه‌های مذهبی، با ترکیب امید، ارزش‌های اخلاقی، حمایت اجتماعی، و ابزارهای معنوی، تأثیر شگرفی بر توانایی دانش‌آموزان در مقابله با چالش‌های تحصیلی دارند. این آموزه‌ها نه تنها آن‌ها را به افرادی قوی‌تر و مقاوم‌تر تبدیل می‌کنند، بلکه مسیری روشن برای دستیابی به موفقیت‌های پایدار را پیش رویشان قرار می‌دهند. صبر و تحمل، دو ویژگی کلیدی هستند که در آموزه‌های دینی مورد تأکید قرار می‌گیرند. این ویژگی‌ها به دانش‌آموزان می‌آموزند که در برابر شکست‌ها صبور باشند و به تلاش خود ادامه دهند. داستان‌های مذهبی نیز با ارائه الگوهایی از افراد صبور و استوار، دانش‌آموزان را به سمت موفقیت سوق می‌دهند. عبادات و مدیتیشن نیز به عنوان ابزارهایی برای کاهش استرس و افزایش تمرکز، در تقویت توانایی تحصیلی دانش‌آموزان نقش دارند. به طور خلاصه، آموزه‌های دینی با ترکیب امید، ارزش‌های اخلاقی، حمایت اجتماعی و ابزارهای معنوی، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا با چالش‌های تحصیلی مقابله کرده و به موفقیت‌های پایدار دست یابند. با توجه به مطالب بیان شده می‌توان نتیجه گرفت که آموزه‌های مذهبی بر تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد.

- با توجه به فرضیه فرعی دوم پژوهش که به بررسی تاثیر آموزه‌های مذهبی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان می‌پردازد، می‌توان نتیجه گرفت که آموزه‌های مذهبی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره اول مقطع متوسطه تاثیر دارد، از سوی دیگر از مجذور اتا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش آموزه‌های مذهبی به میزان حدوداً ۶۷٪ بر اضطراب امتحان تأثیرگذار است. در همین راستا نتایج پژوهش‌های علمدارراوی (۱۴۰۲)، رحمانی‌نیا و همکاران (۱۴۰۲)، قربانی و همکاران (۱۳۹۳)، مهین‌رسولی و همکاران (۱۳۹۱)، پوتری و هاردینسیاه (۲۰۲۴)، ولایی و همکاران (۲۰۲۴)، آگروال و همکاران (۲۰۲۳) و راموز و همکاران (۲۰۲۳)، همسو با نتایج حاصل می‌باشند.

آموزه‌های مذهبی نقشی مؤثر در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان ایفا می‌کنند، چرا که این آموزه‌ها با تقویت ابعاد روانی، عاطفی و معنوی افراد، زمینه‌ای برای آرامش و اطمینان بیشتر فراهم می‌سازند. یکی از اصول اساسی آموزه‌های مذهبی، تأکید بر توکل به خداوند یا یک نیروی برتر است. این توکل به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا باور کنند که نتیجه تلاش‌هایشان تنها به عملکرد شخصی آن‌ها وابسته نیست و یک حمایت الهی همواره همراه آنهاست. چنین نگرشی اضطراب ناشی از فشار نتیجه‌گرایی را کاهش داده و به دانش‌آموزان حس آرامش و اطمینان می‌بخشد. فعالیت‌های مذهبی همچون دعا، عبادت و مدیتیشن نیز به‌طور مستقیم به کاهش استرس و آرامش ذهن کمک می‌کنند. این روش‌ها که در بسیاری از ادیان توصیه می‌شوند، اثرات مثبتی بر کاهش تنش‌های روانی داشته و دانش‌آموزان را قادر می‌سازند تا با تمرکز بیشتری به آماده‌سازی خود برای امتحان بپردازند. یکی از اصول اساسی آموزه‌های دینی، تأکید بر توکل و سپردن امور به خداوند یا نیروی برتر است. این باور، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس کنند که نتیجه تلاش‌هایشان تنها به عملکرد شخصی آن‌ها وابسته نیست و یک نیروی فراتر از آن‌ها، از آن‌ها حمایت می‌کند. این نگرش، فشار روانی ناشی از نگرانی درباره نتیجه را کاهش داده و به دانش‌آموزان حس آرامش و اطمینان بیشتری می‌دهد. از سوی دیگر، آموزه‌های مذهبی اغلب بر این نکته تأکید دارند که زندگی فراتر از موفقیت یا شکست در یک آزمون است و ارزش انسانی وابسته به نتایج موقت تحصیلی نیست. این دیدگاه، دانش‌آموزان را از فشار بیش از حد نتیجه‌گرایی رها کرده و اضطراب ناشی از این نگرش را کاهش می‌دهد. همچنین، جوامع مذهبی به عنوان یک شبکه حمایتی عمل می‌کنند که می‌تواند نقش مهمی در کاهش فشارهای روانی دانش‌آموزان ایفا کند. این جوامع با ارائه حمایت‌های عاطفی و اجتماعی، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا در زمان مواجهه با چالش‌های امتحانی، احساس تنهایی نکنند و با اطمینان بیشتری با این چالش‌ها روبه‌رو شوند. آموزه‌های دینی به زندگی معنا و هدفی فراتر از موفقیت‌های تحصیلی می‌دهند. این باور که ارزش انسان به نتایج موقت و گذرا وابسته نیست، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از فشارهای ناشی از نتیجه‌گرایی رها شوند و اضطراب کمتری را تجربه کنند. از دیگر آموزه‌های رایج مذهبی می‌توان به تأکید بر صبر و مقاومت اشاره کرد. این ارزش‌ها، دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا در شرایط استرس‌زا و هنگام مواجهه با شکست، آرامش خود را حفظ کنند و نگرش مثبتی داشته باشند. این ویژگی‌ها به‌ویژه در مدیریت اضطراب امتحان مؤثر هستند. علاوه بر این، آموزه‌های مذهبی تلاش، برنامه‌ریزی و پشتکار را به عنوان فضیلت‌های اخلاقی معرفی می‌کنند. این رویکرد باعث می‌شود دانش‌آموزان به جای نگرانی درباره نتیجه نهایی، روی فرآیند یادگیری و تلاش مستمر تمرکز کنند که این خود اضطراب آن‌ها را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. نکته قابل توجه دیگر در آموزه‌های مذهبی، القای این باور است که در شرایط دشوار و استرس‌زا، انسان هرگز تنها نیست و یک نیروی معنوی یا الهی در کنار اوست. این حس همراهی و حمایت، آرامشی درونی در فرد ایجاد کرده و توانایی او برای مدیریت اضطراب را بهبود می‌بخشد. آموزه‌های دینی، تلاش، برنامه‌ریزی و پشتکار را به عنوان فضیلت‌های اخلاقی معرفی می‌کنند. این رویکرد، دانش‌آموزان را به جای نگرانی درباره نتیجه نهایی، بر فرآیند یادگیری و تلاش مستمر متمرکز می‌کند و در نتیجه اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد. بنابراین، ترکیبی از این عوامل شامل توکل، عبادت، حمایت اجتماعی، ارزش‌گذاری بر تلاش، و ارائه چشم‌اندازی معنادار از زندگی، می‌تواند به کاهش قابل توجه اضطراب امتحان در دانش‌آموزان کمک کند. این تأثیر به‌ویژه در افرادی که اعتقاد عمیقی به آموزه‌های مذهبی دارند، به‌صورت چشمگیرتری دیده

می‌شود. چنین دانش‌آموزانی قادرند با آرامش و اعتماد به نفس بیشتری در امتحانات شرکت کنند و از فشارهای روانی مرتبط با آن رها شوند. با توجه به مطالب بیان شده می‌توان نتیجه گرفت که آموزه‌های مذهبی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان تأثیر معناداری تأثیر دارد.

منابع

- [۱] امیرپور، علیرضا (۱۴۰۰). بررسی رابطه اعتقاد به آموزه‌های مذهبی دین اسلام و هوش هیجانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دبیرستان‌های اداره آموزش و پرورش منطقه عشایر استان کهگیلویه و بویر احمد. مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۳۶(۴)، ۱۴۸-۱۳۸.
- [۲] امین فر، فائزه (۱۳۹۵). نقش آموزه‌های دینی در تعلیم و تربیت دانش‌آموزان در مدارس. پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- [۳] ایزدی، مهشید؛ انصاریان، فهیمه؛ مطواعی، مرضیه (۱۳۹۶). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی، انگیزش پیشرفت با تاب‌آوری دانش‌آموزان متوسط اول شهر تهران. دومین همایش بین‌المللی و چهارمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.
- [۴] باقرپور، صغری (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزه‌های قرآنی و روانشناختی، بر تاب‌آوری دانش‌آموزان. همایش ملی تربیت در زیست بوم جدید، تهران.
- [۵] بدلی، مهدی؛ سراجی، فرهاد؛ مهربان، جواد؛ زیبا پرچم، شهین (۱۳۹۳). تأثیر به کارگیری کارپوشه الکترونیکی بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۰(۳۲)، ۹۵-۱۱۴.
- [۶] براتی، علی؛ وکیلی زارع، امیر، اجاقی، نرگس؛ چملی زاده، مرضیه (۱۴۰۲). بررسی تأثیر تاب‌آوری تحصیلی و سازگاری بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. مجله اختلالات جنسی و روانشناختی، ۱۱(۱)، ۱۸-۱.
- [۷] پورقانع، پرند (۱۳۹۵). بررسی اضطراب ناشی از امتحان در دانشجویان پرستاری. راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی، ۱۱(۳)، ۹-۱.
- [۸] ترک، آزاده؛ رخ منفرد، سمن؛ حسین پور، محمدرضا؛ سمیعی، لاله (۱۴۰۲). اثربخشی معنویت درمانی بر میزان تاب‌آوری و نشخوارفکری دانش‌آموزان. اولین همایش بین‌المللی و دومین همایش ملی روان‌شناسی و دین، اردبیل.
- [۹] پور کرد، مهدی؛ میردریگوند، فضل‌الله؛ کرمی، امیر (۱۳۹۹). پیش‌بینی تاب‌آوری دانش‌آموزان بر اساس شادکامی، سبک‌های دلبستگی و نگرش مذهبی. مجله سلامتی، معنویت و اخلاق پزشکی، ۷(۲)، ۳۴-۲۷.
- [۱۰] حامدی، سیما (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش صبر برافزایش تاب‌آوری نوجوانان دختر، فصلنامه علوم رفتاری، ۳۱(۳)، ۴۲-۳۱.
- [۱۱] حسینی گیگاسری، سیدمحمد؛ الیانی، محمد؛ فرهنگ، پیمان؛ خاکپور شولمی، مهدی (۱۴۰۲). نقص باورهای مذهبی در پیش‌بینی وری روانشناختی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول. اولین همایش بین‌المللی و دومین همایش ملی روان‌شناسی و دین، اردبیل.
- [۱۲] خالدی، محمد ارجمند کرمانی، رویا؛ 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.
- [۱۳] خدایار، دادخدا؛ قائمی، مهدی (۱۳۹۱). نگاهی قرآنی به کارکردهای تربیتی توکل و نقش آن در سلامت معنوی، فصلنامه اخلاق پزشکی، ۶(۲۲)، ۹۱-۵۵.
- [۱۴] رجبی، محمدنویس؛ مرادزاده، فاطمه (۱۴۰۲). بررسی روش‌های آموزش آموزه‌های دینی به دانش‌آموزان. ششمین کنفرانس ملی پژوهش‌های سازمان و مدیریت، تهران.
- [۱۵] رحمانی‌نیا، مهران؛ سیدی، سید محمد عیسی؛ سنگی سیاه سنگ، مهدی (۱۴۰۲). بررسی تأثیر معنویت بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان. سومین همایش بین‌المللی علوم تربیتی، مشاوره، روانشناسی و علوم اجتماعی، همدان.
- [۱۶] رشیدزاده، عبدالله (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه‌های اسلامی بر اضطراب و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۵(۱)، ۳۴-۷.

- [۱۷] زکی پور، طاهره؛ عبدی، راضیه (۱۴۰۳). بررسی تاثیر باورهای مذهبی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر متوسطه اول ناحیه (۱) شیراز. فصلنامه پژوهش در آموزش معارف و تربیت اسلامی، ۵(۱).
- [۱۸] زینبی، رقیه؛ صالحی، مبین (۱۴۰۱). دینداری و تاب‌آوری: نقش واسطه‌ای امیدواری. مجله روانشناسی و دین، ۱۵(۱)، ۱۴۸-۱۳۱.
- [۱۹] سیف، علی اکبر؛ عیسی بخش، مانیا؛ درتاج، فریبرز (۱۳۹۷). تأثیر آموزش تنظیم هیجان‌ی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه نه تهران. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۹۷(۱)، ۷۸-۶۹.
- [۲۰] شیدایی، اقدم؛ فاطمی پور، حمیدرضا (۱۳۹۶). تاثیر آموزش توجه آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان. اندیشه و رفتار، ۱۱(۴۵)، ۸۹-۶۷.
- [۲۱] علمدارآوری، ندا (۱۴۰۲). نقش اعتقادات مذهبی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان. دومین همایش ملی اخبار روانشناسی رشد و تربیت، بندرعباس.
- [۲۲] قربانی، فاطمه؛ آوازه، آذر؛ قربانی، زهرا (۱۳۹۳). بررسی تاثیر آوای قرآن بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر زنجان در سال ۱۳۹۰. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ۹۰(۲۲)، ۹۶-۸۹.
- [۲۳] کریمی، محبوبه؛ افلاکی فرد، حسین (۱۳۹۸). مقایسه کمال‌گرایی مثبت و منفی، اهمال‌کاری تحصیلی و سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان متوسطه دوم تیزهوش و عادی شهر مرودشت. فصلنامه علمی دانش انتظامی فارس، ۶(۲۲)، ۱۶۰-۱۴۹.
- [۲۴] محمدکریمی، محسن؛ طالع‌پسند، سیاوش؛ رحیمیان بوگر، اسحاق (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری و راهبردهای مقابله مذهبی بر تاب‌آوری در دانش‌آموزان شهر تهران. نشریه مطالعات میان‌فرهنگی، ۱۸(۵۴).
- [۲۵] مهین‌رسولی، اعظم؛ میرنسب، میرمحمود؛ بدری، رحیم (۱۳۹۱). بررسی رابطه اسنادهای علی مذهبی و غیرمذهبی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر سال سوم دبیرستانهای شهر تبریز. نشریه پژوهش‌ها و مطالعات علوم رفتاری، ۱۱(۴)، ۷۲-۵۴.

- [26] Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 23(1), 729.
- [27] Ali, M., & Butt, M. M. (2022). Spiritual Well-being, Resilience, and Life Satisfaction in General and Religious Education Institutes. *UCP Journal of Humanities & Social Sciences (HEC Recognized-Y Category)*, 1(01), 57-71.
- [28] Cahyaningrum, K., & Amir, Z. A. (2024). Religiosity and Resilience in First Year and Final Year of Medical Students. *KnE Social Sciences*, 397-414.
- [29] Cassidy, S. (2015). Resilience Building In Students: The Role Of Academic Self-Efficacy. *Frontiers In Psychology*, 6, 1781.
- [30] Caton, M. T., & Watters, P. (2023). Spirituality's effect on academic resilience among race and ethnicity groups. *Journal of Religious Education*, 71(2), 139-154.
- [31] Delahaij, R., Gaillard, A. W., & van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual differences*, 49(5), 386-390.
- [32] Duraku, Z. H. & Hoxha, L. (2018). Self-Esteem, Study Skills, Self-Concept, Social Support, Psychological Distress, And Coping Mechanism Effects On Test Anxiety And Academic Performance. *Health Psychology Open*, 5(2), 1-9
- [33] Gutman, L. M., & Schoon, I. (2013). The impact of non-cognitive skills on outcomes for young people. A literature review.
- [34] Imron, I., Mawardi, I., & Şen, A. (2023). The Influence of Spirituality on Academic Engagement through Achievement Motivation and Resilience. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(2), 314-326.
- [35] Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.

- [36] Putri, S., & Hardiansyah, E. (2024, February). The Relationship between Religiosity and Academic Stress in Psychology's Last Semester Students from Muhammadiyah University of Sidoarjo. In Proceedings of the 6th International Seminar on Psychology, ISPsy 2023, 18-19 July 2023, Purwokerto, Central Java, Indonesia.
- [37] Rammouz, I., Lahlou, L., Salehddine, Z., Eloumary, O., Laaraj, H., Ouhamou, M., ... & Boujraf, S. (2023). Religiosity, stress, and depressive symptoms among nursing and medical students during the middle stage of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Morocco. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1123356.
- [38] Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, (11), 63-78.
- [39] Sajodin, M. K., Wilandika, A., Kep, M., & Atikah, A. (2023). The Relationship Between Religious Coping and Academic Resilience in Nursing Students. *Med J Malaysia*, 78(4), 501.
- [40] Sarason, I.G., & Sarason, B.R. (2019). *Test Anxiety*. Boston, MA: Springer.
- [41] Sista, T. R., Putranto, W., & Darda, A. (2021). The Influence of Religiosity on the Resilience of Class 1 Students Intensive at the Darussalam Gontor Ponorogo Modern Islamic Boarding School. In 1st International Conference Of Education, Social And Humanities (INCESH 2021) (pp. 401-410). Atlantis Press.
- [42] Smith, L., Webber, R., & DeFrain, J. (2013). Spiritual well-being and its relationship to resilience in young people: A mixed methods case study. *Sage Open*, 3(2), 2158244013485582.
- [43] Velaei, K., Shayan, R. G., Khezerloo, D., Ghaziani, M. F., & Sajjadian, F. (2024). The Evaluation of the Relationship Between Spiritual Well-Being and Anxiety in Paramedical Students of Tabriz University. *Qeios*.
- [44] Yang, K. P., & Mao, X. Y. (2007). A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 44(6), 999-1010.