

## نقش «پایبندی مذهبی» و «جنسیت» در «اضطراب امتحان»

مرتضی برزگر بفرولی\*

دکتر مسعود جان‌بزرگی\*\*

دکتر بهشته نیوشا\*\*\*

### چکیده

هدف پژوهش، بررسی رابطه «پایبندی مذهبی» و «جنسیت» بر «اضطراب امتحان» دانش‌آموزان پایه دوم دوره متوسطه شهرستان قم بود. از ۳۹۰ دانش‌آموز (۲۰۰ نفر دختر و ۱۹۰ نفر پسر در چهار منطقه قم) درخواست شد که پرسشنامه‌های «پایبندی مذهبی» جان‌بزرگی و «اضطراب امتحان» ساراسون را تکمیل کنند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، برای تحلیل و تجزیه از ضریب همبستگی پیرسون، آزمون‌های کندال و  $t$  نمونه‌های مستقل استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد که بین «پایبندی مذهبی» با «اضطراب امتحان» رابطه معناداری وجود ندارد اما بین «ناپایبندی مذهبی» با «اضطراب امتحان» ( $r=0/141$ ) و «دوسوگرایی مذهبی» با «اضطراب امتحان» ( $r=0/384$ ) رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ همچنین بین «جنسیت» با «اضطراب امتحان» رابطه معناداری یافت نشد؛ و کل «پایبندی مذهبی» و «اضطراب امتحان» رابطه منفی معناداری را نشان داد؛ بنابراین پایبندی بودن به مذهب و انجام اعمال مذهبی توسط دانش‌آموزان می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان مؤثر باشد.

واژه‌های کلیدی: پایبندی مذهبی، دوسوگرایی مذهبی، ناپایبندی مذهبی، اضطراب، اضطراب امتحان، جنسیت

## مقدمه

زندگی روزمره انسان در قرن اخیر، باعث شده است که او به‌طور مداوم در مقابل ناملایمات از خود سازگاری نشان دهد. یکی از شایع‌ترین مشکلات عاطفی و هیجانی که انسان‌ها با آن مواجه هستند اضطراب است و اضطراب می‌تواند بر کارکردهای جسمی و روانی اثر نامطلوبی داشته باشد. اضطراب به عنوان یک پدیده رایج و مهم در مراکز آموزشی نوعی خوداشتغال ذهنی است که با خودکم‌انگاری تردید درباره ناتوانایی‌های خود مشخص می‌شود و به عدم تمرکز حواس، واکنش جسمانی ناخوشایند منجر می‌شود، پیامد منفی آن کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان و ناکارآمدی تحصیلی است (ماندلر و کاپلان، ۱۹۹۵).

ساراسون<sup>۲</sup> (۱۹۷۸) اضطراب را واکنش به تهدید و عدم توانایی مقابله با چالشی که موقعیت ادراک شده ایجاد کرده است، می‌داند. فرد مضطرب احساس می‌کند نمی‌تواند مسئولیتی که بر عهده دارد را به خوبی انجام دهد. اضطراب یک هیجان انسانی اساسی است و عدم اطمینان یا تهدید در محیط را اعلام می‌کند (جان‌بزرگی، ۱۳۸۶، ص ۲۹۹).

یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده است، بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که اختلالات اضطرابی واجد بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت هستند که یکی از اشکال این اختلالات، اضطراب امتحان<sup>۳</sup> می‌باشد (خزایی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۶۷).

اضطراب امتحان دربرگیرنده گونه‌ای از اضطراب است که در موقعیت ارزشیابی یا حل مسئله بروز می‌کند و محور آن، تردید درباره عملکرد و پیامد آن، افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است (شعیری و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۵۶) و از آنجا که اضطراب را، دربرگیرنده دوگونه موقعیتی و خصلتی دانسته‌اند؛ اضطراب امتحان نیز می‌تواند هم دارای زیربنای اضطراب خصلتی و هم به عنوان اضطراب موقعیتی بروز نماید. این اضطراب می‌تواند با علائم اضطراب عمومی در طیف گسترده‌ای همراه باشد (آیزنک و کالوو، ۱۹۹۲).

بر پایه نظریه‌های موجود، اضطراب امتحان دارای دو عامل اساسی نگرانی و هیجان‌پذیری است و در توانایی تمرکز و حافظه دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد؛ این اضطراب یادآوری مطالب آموخته‌شده را دشوار و یا غیر ممکن می‌نماید و اجازه نمی‌دهد که دانش‌آموز توانایی‌های آموزشی و هوشی واقعی خود را بروز دهد (حق‌شناس و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۶۴).

1. Mandler &amp; Caplan

2. Sarason

3. Test Anxiety

4. Eysenk &amp; Calvo

امروزه روش‌های متعددی برای درمان اضطراب شناخته شده است که عمده‌ترین آنها درمان دارویی و روان‌شناختی است. اما علاوه بر این روش‌ها از مذهب به عنوان عاملی مؤثر در کنترل اضطراب یاد می‌شود. دانشمندانی همچون یونگ،<sup>۱</sup> فرانکل،<sup>۲</sup> آنجل،<sup>۳</sup> و آلپورت<sup>۴</sup> نظراتی درباره تأثیرات مذهب بر یکپارچگی شخصیت انسان و ایجاد آرمانی والا ارائه نموده‌اند و عقیده دارند که کنش مذهبی، تمام جنبه‌های زندگی را دربر می‌گیرد و همچنین انسان را به وجودی متعالی و برتر مرتبط می‌سازد و همین امر موجب تشکیل ارزش‌های عالی‌تر در وجود آدمی شده و در ایجاد انگیزش و امید به زندگی نقش جدی دارند (خزایی و همکاران؛ به نقل از: صائب، ۱۳۸۹، ص ۶۷).

همه مذاهب از پیروانشان می‌خواهند که انسان‌هایی شاد، بانشاط و از خود خرسند باشند و همدیگر را دوست بدارند. مذهب به انسان‌ها کمک می‌کند تا به معنای حوادث زندگی، به‌خصوص حوادث دردناک و اضطراب‌انگیز دست یابند و به آنان می‌آموزد که چگونه با مجموعه عظیم جهان و قوانین آن سازگار شوند. این الگوی کاملی از همسویی مذهب و روان‌شناسی است (حبیب‌وند، ۱۳۸۷، ص ۸۳).

با توجه به مطالب بیان‌شده، تحقیق حاضر نیز می‌کوشد نقش پایبندی مذهبی و التزام عملی افراد در رفتارهای مذهبی را، با یکی از اختلالات اضطراب با عنوان اضطراب امتحان مورد بررسی قرار دهد.

### پیشینه تحقیق

با توجه به وجود قدمت باورهای دینی، صاحب‌نظران در حوزه روان‌شناسی مذهب در سطح نظری درباره اثرات اعتقادات دینی بر بهداشت روانی دیدگاه‌های ضد و نقیضی را مورد بحث قرار داده‌اند؛ فروید<sup>۵</sup> و ایلس<sup>۶</sup> نوعی ارزیابی منفی از نقش و تأثیر مذهب بر سلامت روانی داشته‌اند، و افرادی چون جیمز،<sup>۷</sup> یونگ، آلپورت، مازلو،<sup>۸</sup> آدلر،<sup>۹</sup> فرام<sup>۱۰</sup> با نگرشی مثبت از پیامدهای جهت‌گیری مذهبی بر بهداشت روان سخن گفته‌اند (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۲۰۹).

مروری بر پژوهش‌های تجربی نیز حاکی از عدم هماهنگی یافته‌ها درباره رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و بهداشت روانی است. ایلس اظهار داشت که تدین با تفکر غیر عقلانی

1. Jung, C.

3. Angell, J.

5. Freud, S.

7. James, w.

9. Adler, A.

2. Frankl, V.

4. Alport, G. W.

6. Ellis, A.

8. Maslow, A. H.

10. Fromm, E.

و اختلالات عاطفی همراه است و برگین<sup>۱</sup> با استفاده از شواهد مؤید همراهی تدین با آسیب‌شناسی روانی را رد می‌کند (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۲۱۰).

کالدستاد<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) رابطه تجربی مثبت بین ابزارهای اندازه‌گیری مذهب و بهداشت روانی را گزارش داده است و کوپینگ<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۱) به شواهدی اشاره می‌کنند که به نظر متخصصان بهداشت روانی و پزشکان، بیانگر رابطه مثبت بین مذهب و بهداشت روانی و سلامت جسمانی است (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸).

اخیراً به تأثیر مذهب و باورهای مذهبی در سلامت روان افراد توجه بیشتری می‌شود، زیرا که براساس یافته‌ها مشخص شده که باورهای مذهبی مانع ایجاد اختلال تفکر و نگرش منفی و در نتیجه مانع ایجاد بیماری‌های روانی در فرد می‌شود. نتایج کندلر<sup>۴</sup> در سال ۲۰۰۳ نشان داد که نگرش منفی افراد نسبت به زندگی که در اثر نداشتن باورهای مذهبی به وجود می‌آید، موجب افزایش بیماری‌های روانی و به‌طور کلی دچار اضطراب و اختلالات اضطرابی در زنان و مردان می‌شود (گنجی و حسینی، ۱۳۸۹، ص ۴۵).

طبق گزارش هالامی و آرچیل<sup>۵</sup> (۱۹۹۷)، با انجام فراتحلیل بر ۵۶ مطالعه که رابطه بین مذهب و بهزیستی و شادکامی را بررسی کرده بودند، به این نتایج دست یافته‌اند که همه پژوهش‌ها اثر مثبتی را نشان داده و اثرات نیرومندتر برای نمونه‌هایی با سن بالاتر، آشکارتر از نمونه‌هایی با سن کمتر است و همچنین فعالیت‌های مذهبی بیش از گرایش‌های دینی اثرات خود را نشان می‌دهند.

شوماخر<sup>۶</sup> (۱۹۹۱) در تحقیقی با مطالعه بر افراد غیر مذهبی، نشان داده است که افرادی که غیر مذهبی‌اند، از وضعیت سلامت روانی ضعیفی برخوردارند.

پاراگامنت<sup>۷</sup> (۱۹۹۷)، با مرور ۱۳۰ پژوهش در زمینه مذهب و نقش آن در سلامت روانی، نتیجه گرفت که ۳۴ درصد از مطالعات به اثرات مثبت و معنادار مذهب در کاهش اضطراب و افسردگی اشاره دارد که ۴ درصد آنها حاکی از اثرات منفی مذهب بر سلامت روانی و ۶۲ درصد نیز هیچ‌گونه ارتباطی بین مذهب و سلامت روانی نشان ندادند (خزایی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۶۷).

مالتبی و دای<sup>۸</sup> (۲۰۰۳)، نشان دادند که عموماً رابطه منفی معناداری بین جهت‌گیری مذهبی درونی و نشانه‌های افسردگی، اضطراب و عزت نفس پایین وجود دارد.

1. Bergin

3. Koeing, Gh.

5. Hallame, B. B. &amp; Argyle, A.

7. Paragament

2. Kaldestad, E

4. Kendler, S.

6. Schumacher, F.

8. Maltby, J., &amp; Day, L.

کونورا<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۰۳) در مطالعه‌شان برای بررسی رابطه اختلالات روان‌شناختی و پایبندی مذهبی، نشان دادند که رابطه معناداری بین آنها وجود ندارد. در پژوهش خزایی و همکارانش (۱۳۸۹) که در بررسی رابطه بین سطوح ارزش‌های مذهبی و میزان اضطراب دانشجویان انجام دادند، به این نتایج دست یافتند که هیچ‌یک از افرادی که دارای اضطراب شدید بودند، دارای ارزش مذهبی بالا نبودند و همگی در گروه افراد با ارزش‌های مذهبی پایین یا متوسط قرار داشتند و نیز میانگین نمره اضطراب در افرادی که ارزش‌های مذهبی پایین داشتند در مقایسه با افرادی که ارزش‌های مذهبی بالا داشتند بیشتر بوده است.

نتایج مطالعه گنجی و حسینی (۱۳۸۹) برای بررسی رابطه باورهای مذهبی دانشجویان با میزان اضطراب آنان نشان‌دهنده این است که هرچه نمره باورهای مذهبی بیشتر باشد، اضطراب افراد کمتر می‌باشد و نیز بین فعالیت مذهبی (نماز و دعا خواندن و...) و باورهای مذهبی ارتباط معناداری وجود دارد.

در همین ارتباط پژوهش‌هایی در زمینه بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی انجام شده است که نتایج آنها نشان‌دهنده وجود رابطه مثبت بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی است؛ از آن جمله این تحقیقات، می‌توان به پژوهش‌های کال، جو و بیر<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) اشاره کرد که در آنها بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی رابطه مثبت معناداری به دست آمد و همچنین نتایج نشان داد که دختران بیشتر از پسران نگران عملکرد تحصیلی خود هستند و این نگرانی در سنین بالاتر و در بین دانشجویان، شایعتر است (فینگلد، ۱۹۹۴<sup>۳</sup>).

در همین رابطه پژوهش‌هایی نیز در زمینه بررسی رابطه اضطراب امتحان و جنس انجام گرفته که از آن جمله پژوهش محمدیان (۱۳۸۴) است که یافته او نشان داد که بین اضطراب امتحان کنکور و جنس در دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود ندارد (حاتمی و اردلان، ۱۳۸۸، ص ۱۰۳). لشکری‌پور و همکارانش (۱۳۸۶) با مطالعه بر دانش‌آموزان دختر و پسر به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباط بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطه معنادار معکوسی است و میانگین نمرات اضطراب دختران، به‌طور معناداری بالاتر از نمرات اضطراب پسران می‌باشد. میرسمعی و ابراهیمی قوام (۱۳۸۶) با مطالعه‌ای که بر دانشجویان دختر و پسر انجام دادند بدین یافته رسیدند که بین اضطراب امتحان و سلامت روانی رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

1. O'conner, B.

2. Call, Joe &amp; Beer

3. Feingold

بورنگ و همکارانش (۱۳۸۸) با مطالعاتی که برای بررسی رابطه بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان دانشجویان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان دانشجویان رابطه منفی معناداری وجود دارد؛ به این معنا که دانشجویانی که از باور خودکارآمدی بالاتری برخوردارند از اضطراب امتحان پایین‌تری برخوردارند؛ چرا که تصور فرد از توانایی‌هایش به عنوان یکی از عوامل مهم در مواجهه با موقعیت‌های اضطراب‌زا بهره می‌برد.

همچنین در بررسی‌های مختلف، تفاوت‌های معناداری در اضطراب امتحان بین پسران و دختران گزارش شده است. از تحقیقات اسپیلبرگر<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۷۶)، ماریا<sup>۲</sup> و نیوا<sup>۳</sup> (۱۹۹۰)، ویلیامز<sup>۴</sup> (۱۹۹۶) و ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۴) چنین به نظر می‌رسد که دختران بیشتر از پسران اضطراب امتحان را تجربه می‌نمایند (ابوالقاسمی و نجاریان، ۱۳۷۸، ص ۸۵). زاتس<sup>۵</sup> و چاسین<sup>۶</sup> (۱۹۸۵) با بررسی‌هایشان تأیید می‌کنند که زنان تمایل دارند توانایی‌های خود را از آنچه هست کمتر و مردان از آنچه هست بیشتر ارزیابی کنند. این وضعیت مستقیماً بر سبک و توان مقابله و مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا مانند موقعیت امتحان و ارزشیابی تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود که دختران بیش از پسران دچار اضطراب امتحان گردند. تانتافی<sup>۷</sup> (۱۹۹۳) در مطالعه خود نشان داد که بین جنس و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود ندارد.

براساس مطالعه معدلی و غضنفری (۱۳۸۴) چنین به دست آمده که میانگین اضطراب امتحان دانشجویان دختر بیش از دانشجویان پسر بوده و نیز میزان اضطراب امتحان دانشجویان با سن آنها رابطه معناداری وجود نداشته ولی میزان اضطراب امتحان دانشجویانی که در مناطق شهری پرورش یافته‌اند کمتر از دانشجویانی است که در مناطق روستایی زندگی کرده‌اند. تویاس<sup>۸</sup> (۱۹۸۶) با تحقیقی که بین دو نوع اضطراب امتحان تسهیل‌کننده - بازدارنده و جنس دانش‌آموزان انجام داد به این نتیجه رسید که پسران بیشتر از دختران اضطراب امتحان تسهیل‌کننده دارند (بشارت، ۱۳۸۳، ص ۱۶).

بهرامی (۱۳۸۱) با پژوهشی بر روی ۴۰۰ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی پسر و دختر نشان داد که ۴۱ درصد از آنها اضطراب دارند و دختران نسبت به پسران اضطراب بیشتری دارند.

1. Spielberger, D.

3. Nuovo, S.

5. Zats

7. Tuntufyes

2. Maria, F.

4. Williams, J. E.

6. Chassin

8. Tobias, S.

با وجود همه پژوهش‌های ذکرشده، پژوهشی که رابطه پایبندی مذهبی را با اضطراب امتحان بسنجد یافت نشد؛ و بنابراین، پژوهش حاضر با این سؤالات روبه‌رو است که آیا پایبندی مذهبی می‌تواند با حوزه خاصی از مسائل روان‌شناختی مانند اضطراب امتحان رابطه معنادار داشته باشد؟ اگر چنین باشد آیا جنسیت نقشی در این ارتباط ایفا می‌کند؟ برای بررسی این سؤال‌ها، در این پژوهش، رابطه پایبندی مذهبی با سه عامل (پایبندی مذهبی، دوسوگرایی مذهبی و ناپایبندی مذهبی) با اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر و پسر تحلیل و بررسی می‌گردد.

### فرضیه‌های پژوهش

این پژوهش دارای یک فرضیه اصلی و چهار فرضیه فرعی است:

**فرضیه اصلی:** بین پایبندی مذهبی و جنسیت با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد.

**فرضیه‌های فرعی:** بین پایبندی مذهبی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد؛

- بین ناپایبندی مذهبی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛
- بین دوسوگرایی مذهبی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛
- دختران نسبت به پسران، از اضطراب امتحان بالاتری برخوردارند.

### روش، جامعه و نمونه

با توجه به ماهیت این پژوهش که به تعیین رابطه پایبندی مذهبی و جنسیت با اضطراب امتحان دانش‌آموزان می‌پردازد، روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. تحقیقات همبستگی شامل کلیه تحقیقاتی است که در آنها سعی می‌شود روابط بین متغیرهای مختلف با استفاده از ضریب همبستگی کشف یا تعیین شود، هدف روش تحقیق همبستگی مطالعه حدود تغییرات یک یا چند متغیر با حدود تغییرات یک یا چند متغیر دیگر می‌باشد (دلاور، ۱۳۸۰)؛ طرح پژوهش نیز مطالعه پیش‌بین است.

جامعه آماری در این پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر پایه دوم دوره متوسطه شهرستان قم در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۹۰ می‌باشد. کل جامعه مورد بررسی ۳۴۹۸۰ نفر دانش‌آموز در چهار منطقه قم می‌باشد که ۱۸۱۴۸ نفر از آنها دختر و ۱۶۸۳۲ نفر از آنها پسر بوده‌اند.

در این پژوهش از نمونه‌گیری طبقه‌ای استفاده گردید و با توجه به جامعه آماری این پژوهش، براساس جدول کرجسی و مورگان<sup>۱</sup> (۱۹۷۰) تعداد نمونه لازم برای پژوهش با احتساب افت آزمودنی‌ها ۳۹۰ نفر در نظر گرفته شد؛ و براساس تقسیم نمونه به دو طبقه از نظر جنسیت، تعداد ۲۰۰ نفر دختر و ۱۹۰ پسر انتخاب شدند که سن افراد انتخاب شده بین ۱۵ تا ۱۷/۵ سال بود که میانگین سنی آنان ۱۶/۴ سال به دست آمد و همه آنها از مدارس عادی دوره متوسطه انتخاب شدند. لازم به ذکر است که از تعداد حجم نمونه، تعداد ۱۴ نفر از آنان به‌طور ناقص به پرسشنامه‌ها پاسخ داده بودند که از گروه نمونه حذف گردیدند و حجم نمونه به ۳۷۶ آزمودنی تقلیل یافت.

### ابزار پژوهش

در این پژوهش، اطلاعات و داده‌ها از طریق منابع معتبر و داده‌های میدانی براساس طرح نمونه‌گیری از میان دانش‌آموزان دختر و پسر به صورت تکمیل پرسشنامه‌های مداد - کاغذی جمع‌آوری گردید که از پرسشنامه‌های پایبندی مذهبی جان‌بزرگی و اضطراب امتحان ساراسون به منظور بررسی فرضیه‌های تحقیق استفاده شد.

### پرسشنامه پایبندی مذهبی جان‌بزرگی

این پرسشنامه توسط مسعود جان‌بزرگی (۱۳۸۸) و با هدف ساخت ابزار سنجش مذهبی تدوین شده و دارای سه عامل پایبندی مذهبی، دوسوگرایی مذهبی و ناپایبندی مذهبی است. روش ساخت آن، دارای دو مرحله بررسی مدارک و اجرای میدانی بوده است.

در مرحله بررسی مدارک به جمع‌آوری آیات قرآن کریم درباره پایبندی مذهبی و بررسی محتوای نهج‌البلاغه به عنوان دو منبع معتبر مذهبی پرداخته شده و بر این اساس در قرآن، تمامی آیاتی که در توصیف مؤمنان بیان شده و در نهج‌البلاغه، ویژگی‌های پرهیزگاران که در خطبه‌ای با عنوان خطبه همام (خطبه ۱۹۳) آمده، استخراج و گردآوری شده است. سپس برای هر عبارت مذهبی، جمله فارسی ساده‌ای به صورت یک جمله خبری با زبان اول شخص تدوین شده و عبارات برای سنجش روایی آنها به سه نفر روان‌شناس و سه نفر کارشناس مذهبی ارائه گردیده است؛ پس از تجزیه و تحلیل عبارت‌ها، عباراتی که حداقل مورد توافق دو نفر نبوده، و نیز گویه‌های مشابه و گویه‌هایی که همبستگی کافی با نمره کل

1. Krejcie, Robert V. & Daryle W. Morgan



نداشتند حذف گردیده و نهایتاً ۶۰ گویه باقی مانده است. از این تعداد، عامل اول (پایبندی مذهبی) شامل ۲۲ گویه، عامل دوم (دوسوگرایی مذهبی) ۲۱ گویه و عامل سوم (ناپایبندی مذهبی) ۱۷ گویه است (جان‌بزرگی، ۱۳۸۸).

این پرسشنامه برای سنین پس از نوجوانی به کار می‌رود و از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است. ضریب همسانی درونی کل آزمون برابر (۰/۸۱۶)، ضریب همسانی درونی عامل پایبندی درونی (۰/۸۷۸)، ضریب همسانی درونی عامل‌گذاری یا دوسوگرایی مذهبی (۰/۶۸۷) و ضریب همسانی درونی عامل ناپایبندی مذهبی (۰/۷۲۵) محاسبه شده است. روایی این آزمون با تحلیل عاملی و آزمون معادل (تست جهت‌گیری مذهبی آلپورت) مورد بررسی قرار گرفته و ضریب همبستگی نمره‌های دو آزمون با  $n=60$  از میان دانشجویان ۴۷ صدم محاسبه شده که در سطح  $P<0/001$  معنادار بوده است (جان‌بزرگی، ۱۳۸۸، ص ۹۱). لازم به ذکر است اعتبار پرسشنامه پایبندی مذهبی جان‌بزرگی در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰۱ با  $n=376$  برای آن به دست آمد که همسانی درونی مطلوبی را نشان می‌دهد.

#### پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون

پرسشنامه اضطراب امتحان (TAQ)<sup>۱</sup> توسط ساراسون و مندلر<sup>۲</sup> (۱۹۵۲) ساخته شد. این پرسشنامه در ابتدا ۴۲ ماده داشت که مواد آن، با پژوهش‌های ساراسون و همکارانش (۱۹۶۰) تقلیل یافت، و در نهایت به ۳۷ سؤال دوگزینه‌ای مبدل گشت؛ پرسشنامه اضطراب امتحان برای تمام سنین تهیه شده و ضریب پایایی بازآزمایی آن پس از ۵ هفته، ۰/۸۸ گزارش شده است، در ایران این پرسشنامه توسط عباس ابوالقاسمی (۱۳۷۸) هنجاریابی شده است که ضرایب پایایی بازآزمایی و همسانی درونی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۹۴ بود و برای بررسی اعتبار این پرسشنامه به‌طور همزمان از مقیاس‌های اضطراب عمومی و مقیاس عزت نفس استفاده شده است. ضریب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در مقیاس اضطراب عمومی و پرسشنامه اضطراب امتحان مثبت ( $r=0/67$ ) و بین نمره‌های آزمودنی‌ها در مقیاس عزت نفس و پرسشنامه اضطراب امتحان منفی ( $r=-0/57$ ) به دست آمد. در مجموع ضرایب پایایی آن رضایت‌بخش و ضرایب اعتبار آن در سطح  $P<0/001$  معنادار بوده است (ابوالقاسمی و نجاریان، ۱۳۷۸، ص ۹۰).

1. Test Anxiety Questionnaire

2. Mandler

لازم به ذکر است اعتبار پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ  $0/769$  با  $n=376$  برای آن به دست آمد که همسانی درونی مطلوبی را نشان می‌دهد.

## تجزیه و تحلیل

### طرح تحلیل داده‌ها

پژوهش حاضر با روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. در این طرح ما رابطه بین پایبندی مذهبی، جنسیت و اضطراب امتحان را مورد بررسی قرار می‌دهیم. ضمن استفاده از مشخصه‌های توصیفی نظیر میانگین، فراوانی و انحراف استاندارد، جهت بررسی فرضیه‌ها و پاسخگویی به سؤالات پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون، آزمون کندال و آزمون  $t$  نمونه‌های مستقل استفاده گردید.

### یافته‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، با توجه به تعداد ۳۷۶ آزمودنی، میانگین و انحراف استاندارد، در مؤلفه پایبندی مذهبی ۷۲ و  $7/36$  است که بیشترین نمره ۸۰ و کمترین آن ۵۰؛ در مؤلفه دوسوگرایی مذهبی ۵۲ و  $7/67$  است که بیشترین نمره ۷۷ و کمترین آن ۳۴ و در مؤلفه ناپایبندی مذهبی ۳۸ و  $6/68$  است که بیشترین نمره ۵۸ و کمترین آن ۲۱ می‌باشد.

همچنین با مشاهده داده‌های جدول شماره ۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیر پایبندی مذهبی کل ۱۶۸ و  $15/51$  است که بیشترین نمره ۲۱۱ و کمترین آن ۱۱۶ و نیز در متغیر اضطراب امتحان ۱۹ و  $5/78$  است که بیشترین نمره ۳۳ و کمترین آن ۳ می‌باشد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها در متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
سن	۳۷۶	۱۶/۵	۰/۶۴	۱۵	۱۷/۵
پایبندی	۳۷۶	۷۲	۷/۳۶	۵۰	۸۰
دوسوگرا	۳۷۶	۵۲	۷/۶۷	۳۴	۷۷
ناپایبندی	۳۷۶	۳۸	۶/۶۸	۲۱	۵۸
پایبندی مذهبی کل	۳۷۶	۱۶۸	۱۵/۵۱	۱۱۶	۲۱۱
اضطراب امتحان	۳۷۶	۱۹	۵/۷۸	۳	۳۳

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، در جنسیت آزمودنی‌ها، از تعداد ۱۸۰ دانش‌آموز پسر، میانگین و انحراف استاندارد در مؤلفه پایبندی مذهبی ۶۸/۸۵ و ۷/۵۴، در مؤلفه دوسوگرایی ۵۱/۴۵ و ۷/۵۸ و در مؤلفه ناپایبندی مذهبی ۴۰/۱۰ و ۶/۳۵ به دست آمد. همچنین در پسران، میانگین و انحراف استاندارد در متغیر پایبندی مذهبی کل ۱۶۴/۲۹ و ۱۵/۱۴ و در متغیر اضطراب امتحان ۱۸/۲۷ و ۴/۶۰ به دست آمد.

همین‌طور از تعداد ۱۹۶ دانش‌آموز دختر، میانگین و انحراف استاندارد در مؤلفه پایبندی مذهبی ۷۲/۷۷ و ۶/۶۸، در مؤلفه دوسوگرایی ۵۲/۳۸ و ۷/۷۵ و در مؤلفه ناپایبندی مذهبی ۳۶/۵۲ و ۶/۵۳ به دست آمد. همچنین در دختران، میانگین و انحراف استاندارد در متغیر پایبندی مذهبی کل ۱۷۰/۸۹ و ۱۵/۲۱ و در متغیر اضطراب امتحان ۱۸/۹۵ و ۶/۶۸ به دست آمد.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها در متغیرهای مورد مطالعه (به تفکیک جنس)

متغیر	جنس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای انحراف استاندارد
پایبندی	پسر	۱۸۰	۶۸/۸۵۰۰	۷/۵۴۱۶۷	۰/۵۶۲۱۲
	دختر	۱۹۶	۷۲/۷۷۵۵	۶/۶۸۸۷۳	۰/۴۷۷۷۷
دوسوگرا	پسر	۱۸۰	۵۱/۴۵۰۰	۷/۵۸۴۳۷	۰/۵۶۵۳۱
	دختر	۱۹۶	۵۲/۳۸۲۷	۷/۷۵۴۶۷	۰/۵۵۳۹۰
ناپایبندی	پسر	۱۸۰	۴۰/۱۰۵۶	۶/۳۵۷۵۹	۰/۴۷۳۸۷
	دختر	۱۹۶	۳۶/۵۲۰۴	۶/۵۳۱۵۵	۰/۴۶۶۵۴
پایبندی مذهبی کل	پسر	۱۸۰	۱۶۴/۲۹۴۴	۱۵/۱۴۹۴۲	۱/۱۲۹۱۷
	دختر	۱۹۶	۱۷۰/۸۹۲۹	۱۵/۲۱۰۴۵	۱/۰۸۶۴۶
اضطراب امتحان	پسر	۱۸۰	۱۸/۲۷۷۸	۴/۶۰۰۲۹	۰/۳۴۲۸۹
	دختر	۱۹۶	۱۸/۹۵۴۱	۶/۶۸۷۳۷	۰/۴۷۷۶۷

#### یافته‌های پژوهشی براساس فرضیه‌ها

۱. فرضیه اصلی: «بین پایبندی مذهبی و جنسیت با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد».

با توجه به متغیرهای پژوهش و بررسی رابطه متغیرهای پایبندی مذهبی و جنسیت با اضطراب امتحان، از آنجا که یکی از متغیرهای فرضیه جنسیت است و یک متغیر طبقه‌ای و اسمی است، بنابراین از ضریب همبستگی کندال استفاده گردید و همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، بین جنسیت و اضطراب امتحان با توجه به سطح معناداری ۰/۲۸۱ که بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است ( $P > 0/05$ )، رابطه معناداری بین متغیر جنسیت با اضطراب

امتحان وجود ندارد و بنابراین برای تبیین رابطه پایبندی مذهبی و جنسیت بر اضطراب امتحان فقط از متغیر پایبندی مذهبی کل استفاده گردید. در ضمن این آزمون با ضریب همبستگی پیرسون نیز پیگیری شد که رابطه معناداری یافت نشد و نتیجه تغییری پیدا نکرد. برای بررسی رابطه بین پایبندی مذهبی کل با اضطراب امتحان از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و چنان که در جدول شماره ۴ ملاحظه می‌شود ضریب همبستگی به دست آمده برابر  $0/211 -$  می‌باشد که نشان‌دهنده وجود رابطه منفی معنادار بین این دو متغیر است و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌گردد؛ بنابراین می‌توان گفت که: «بین پایبندی مذهبی و جنسیت با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه منفی معناداری وجود دارد».

جدول ۳: نتایج ضرایب همبستگی بین متغیرها (کندل)

جنسیت	اضطراب امتحان		
$0/204^{**}$	$0/002$	ضریب همبستگی	پایبندی مذهبی
$0/0001$	$0/951$	سطح معناداری	
۳۷۶	۳۷۶	تعداد	
$0/041$	$0/250^{**}$	ضریب همبستگی	دوسوگرایی مذهبی
$0/342$	$0/0001$	سطح معناداری	
۳۷۶	۳۷۶	تعداد	
$-0/254$	$0/014^*$	ضریب همبستگی	ناپایبندی مذهبی
$0/0001$	$0/021$	سطح معناداری	
۳۷۶	۳۷۶	تعداد	
$0/204^{**}$	$-0/130^{**}$	ضریب همبستگی	پایبندی مذهبی کل
$0/0001$	$0/0001$	سطح معناداری	
۳۷۶	۳۷۶	تعداد	
	$0/047$	ضریب همبستگی	جنسیت
	$0/281$	سطح معناداری	
	۳۷۶	تعداد	

۲. فرضیه‌های فرعی پژوهش: برای بررسی هر کدام از خرده‌مقیاس‌های پایبندی مذهبی با اضطراب امتحان از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و چنانچه در جدول شماره ۴ قابل مشاهده است، در فرضیه فرعی اول سطح معناداری با مقدار  $0/957$  بیشتر از  $0/05$  است ( $P > 0/05$ ) و رابطه معناداری بین این دو متغیر وجود ندارد و این فرضیه رد می‌شود و بنابراین می‌توان گفت که: بین پایبندی مذهبی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود ندارد.

در فرضیه فرعی دوم «بین ناپایبندی مذهبی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد»، در این فرضیه ضریب همبستگی به دست آمده برابر  $0/141$  می‌باشد که نشان‌دهنده وجود رابطه معنادار بین این دو متغیر است؛ بنابراین می‌توان گفت که بین ناپایبندی مذهبی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

در فرضیه فرعی سوم «بین دوسوگرایی مذهبی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد»، در این فرضیه ضریب همبستگی به دست آمده برابر  $0/384$  می‌باشد که نشان‌دهنده وجود رابطه معنادار بین این دو متغیر است؛ بنابراین می‌توان گفت که بین دوسوگرایی مذهبی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

جدول ۴: وضعیت ارتباط «پایبندی مذهبی» با «اضطراب امتحان» در فرضیه‌های پژوهش

فرضیات	متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک	فراوانی	ضریب همبستگی	سطح معناداری	نتیجه آزمون	وضعیت
فرضیه فرعی اول	پایبندی مذهبی	تفاوت در اضطراب امتحان	۳۷۶	$0/003$	$0/957$	رد $H_1$	رابطه معناداری وجود ندارد
فرضیه فرعی دوم	دوسوگرایی مذهبی		۳۷۶	$0/384$	$0/000$	رد $H_0$	وجود همبستگی مثبت
فرضیه فرعی سوم	ناپایبندی مذهبی		۳۷۶	$0/141$	$0/006$	رد $H_0$	وجود همبستگی مثبت
فرضیه فرعی چهارم	جنسیت		۳۷۶	$0/047$	$0/281$	رد $H_1$	رابطه معناداری وجود ندارد
فرضیه اصلی	پایبندی مذهبی کل		۳۷۶	$-0/211$	$0/000$	رد $H_0$	وجود همبستگی منفی

در فرضیه فرعی چهارم «دختران نسبت به پسران، از اضطراب امتحان بالاتری برخوردارند»، با توجه به اینکه در این فرضیه یک متغیر مستقل طبقه‌ای (پسران و دختران) و یک متغیر وابسته پیوسته (اضطراب امتحان) وجود دارد، برای بررسی این فرضیه از آزمون  $t$  نمونه‌های مستقل استفاده شد، و همان‌طور که در جدول شماره ۵ ملاحظه می‌شود، براساس آماره آزمون  $t$  در اضطراب امتحان،  $t$  حاصله ( $1/133$ ) از  $t$  جدول ( $1/96$ ) کوچک‌تر است و همچنین سطح معناداری ( $0/258$ ) از سطح آلفای  $0/05$  بزرگ‌تر است ( $P > 0/05$ )؛ و بر این اساس بین اضطراب امتحان در دختران و پسران تفاوت معناداری وجود ندارد و بنابراین فرضیه فرعی چهارم رد می‌شود و می‌توان گفت: «اضطراب امتحان در بین دختران و پسران تفاوت معناداری ندارد».

جدول ۵: آزمون t، گروه‌های مستقل برای مقایسه نمرات آزمودنی‌های دو گروه دختر و پسر

متغیرها	F	معناداری	t	درجه آزادی	سطح معناداری
پابندی مذهبی	۵/۴۰۲	۰/۰۲۱	-۵/۳۴۸	۳۷۴	۰/۰۰۰۱
دوسوگرا	۰/۰۸۶	۰/۷۶۹	-۱/۱۷۷	۳۷۴	۰/۲۴۰
ناپابندی	۰/۰۷۵	۰/۷۸۴	۵/۳۸۵	۳۷۴	۰/۰۰۰۱
پابندی مذهبی کل	۰/۰۰۷	۰/۹۳۱	-۴/۲۱۰	۳۷۴	۰/۰۰۰۱
اضطراب امتحان	۳۰/۲۳۷	۰/۰۰۰۱	-۱/۱۳۳	۳۷۴	۰/۲۵۸
					۰/۲۵۱
					۳۴۷/۲۸۴
					-۱/۱۵۰

### بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که پیش‌تر آورده شد، فرضیه اصلی پژوهش حاضر که «بین پابندی مذهبی و اضطراب امتحان رابطه منفی معناداری وجود دارد»، تأیید گردید. این یافته با نتیجه یافته‌های پارک و همکاران (۱۹۹۰) که از مذهب به عنوان یک عامل تعدیل‌کننده در حالت‌های اضطرابی سخن گفته‌اند و نیز با یافته مالتبی و دای (۲۰۰۳) که رابطه منفی بین مذهب و نشانه‌های افسردگی و اضطراب به دست آورده بود و همچنین با یافته‌های بهرامی (۱۳۸۱)، خزایی و همکاران (۱۳۸۹)، گنجی و حسینی (۱۳۸۹) همخوانی دارد؛ در این پژوهش‌ها بر نقش مذهب در کاهش اضطراب تأکید شده است و چنین به دست می‌آید که اعمال و رفتارهایی از قبیل نماز، دعا و زیارت خواندن و توکل به خداوند می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی فرد شوند و باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل کند، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد و موقعیت امتحان نیز مستثنا از این قاعده نیست؛ بنابراین دانش‌آموزانی که دارای پابندی مذهبی هستند و بدون تردید، براساس معیارهای مذهبی (آیات قرآن و روایات) رفتار خود را تنظیم می‌کنند و تلاش می‌کنند که همه رفتارهای‌شان را براساس مذهب طراحی کنند، با آرامش بیشتری در موقعیت امتحان قرار می‌گیرند و اضطراب امتحان کمتری نسبت به سایر دانش‌آموزان دارند.

همچنین برطبق یافته‌های این پژوهش بین «ناپایبندی مذهبی» و «اضطراب امتحان» رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. با توجه به این یافته که نمایانگر رابطه مثبت بین «ناپایبندی مذهبی» و «اضطراب امتحان» است، بیان می‌کند که دانش‌آموزانی که هیچ‌گونه تعمدی به تنظیم رفتارها براساس اصول یا دستورالعمل‌های مذهبی ندارند و یا بر مذهبشان ناپایبند هستند، در موقعیت امتحان، اضطراب بیشتری نسبت به سایر دانش‌آموزان دارند و یا اینکه ناپایبندی مذهبی دانش‌آموزان باعث افزایش اضطراب در زمان امتحان آنان می‌گردد؛ این یافته با تحقیق شوماخر (۱۹۹۱) که با مطالعه بر افراد غیر مذهبی، نشان داده است که افرادی که غیر مذهبی بوده‌اند، از وضعیت سلامت روانی ضعیفی برخوردار بوده‌اند؛ همخوانی دارد. و نیز این یافته با نتایج تحقیق عبدی (۱۳۸۹) در بررسی رابطه بین ناپایبندی مذهبی با عوامل اضطرابی، ضریب همبستگی مثبت را نشان داد، که حاکی از تأثیر مثبت ناپایبندی مذهبی بر عوامل اضطرابی می‌باشد؛ همخوانی دارد؛ براساس این یافته، دانش‌آموزی که تقید مذهبی ندارد و یا بر اعمال رفتارهای مذهبی خیلی پایبند نیست در موقعیت امتحان از اضطراب امتحان بیشتری نسبت به دانش‌آموزان دیگر دارد.

همچنین بر طبق یافته‌های این پژوهش بین «دوسوگرایی مذهبی» و «اضطراب امتحان» رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. بر این اساس، دوسوگرایی مذهبی دانش‌آموزان باعث افزایش اضطراب امتحان می‌شود و این دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان بیشتری می‌باشند؛ از آنجا که فردی که دارای دوسوگرایی مذهبی است، همواره در نگرانی و در حالت تردید مذهبی به سر می‌برد و بین کردار و گفتارش ناهماهنگی وجود دارد و احساس خوبی نسبت به خود و رابطه خود با خدا ندارد و از اعمال مذهبی خود ناراضی است، همواره دارای اضطراب است؛ این حالت اضطرابی همواره با اوست و همان‌طور که در این پژوهش نشان داده شد، بیشترین تأثیر در اضطراب امتحان مربوط به دانش‌آموزانی است که حالت دوسوگرایی مذهبی دارند و این امر نشان می‌دهد که این دانش‌آموزان همواره در تمام اعمال و رفتارهایشان دارای اضطراب‌اند و در موقعیت امتحان نیز یکی از آن موارد است. این یافته با پژوهش‌های کال، جو و بیر (۱۹۹۴) که در مطالعات آنها بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی رابطه مثبت معنی‌داری به دست آورده‌اند؛ همخوانی دارد و نیز با یافته‌های عبدی (۱۳۸۹) که در بررسی رابطه بین دوسوگرایی مذهبی با عوامل اضطرابی، ضریب همبستگی مثبت نسبتاً بالایی را نشان داد و حاکی از تأثیر مثبت دوسوگرایی مذهبی بر عوامل اضطرابی است؛ همخوانی دارد؛ براساس این یافته، دانش‌آموزی که در حالت تردید مذهبی است و

احساس خوبی نسبت به رابطه خود با خدایش ندارد، در موقعیت امتحان و آزمون‌های تحصیلی از اضطراب امتحان بالاتری نسبت به سایر دانش‌آموزان برخوردار است. همچنین بر طبق یافته‌های این پژوهش جنسیت در اضطراب امتحان نقشی ندارد و تفاوتی در اضطراب امتحان بین دختران و پسران یافت نشد؛ از آنجا که در تحقیقات بسیاری مانند کام (۱۹۷۷)، استانفورد (۱۹۸۵)، هاگتوت (۱۹۸۵)، موموندا (۱۹۹۳) بیان می‌کنند که تفاوت‌های جنسیتی در اضطراب به‌خوبی با نقش‌پذیری جنسیتی تبیین می‌شود زیرا در دختران، تشویق به اضطراب و قبول آن به عنوان یک ویژگی زنانه دیده می‌شود و آن را ویژگی زنانه ادراک می‌کنند و دختران یاد می‌گیرند که به هنگام اضطراب به‌طور منفعلانه تسلیم شوند؛ در حالی که در پسران، در مورد پذیرش اضطراب، دفاعی برخورد می‌کنند و پسران آن را تهدیدی برای احساس مردانگی خود به حساب می‌آورند. پژوهش حاضر با این یافته‌ها همسو نبود و تفاوتی در اضطراب امتحان بین دختران و پسران به دست نیامد؛ این یافته با نتایج مطالعه تانتافی (۱۹۹۳) که نشان داد بین جنس و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود ندارد و نیز با یافته محمدیان (۱۳۸۴) که رابطه معناداری بین اضطراب امتحان و جنس در دانش‌آموزان نیافته بود؛ همخوانی دارد اما با یافته تویاس (۱۹۸۶) که به این نتیجه رسید که پسران بیشتر از دختران اضطراب امتحان دارند و نیز با یافته زانس و چاسین (۱۹۸۵) که نشان دادند زنان تمایل دارند توانایی‌های خود را از آنچه هست کمتر و مردان از آنچه هست بیشتر ارزیابی کنند و این وضعیت باعث می‌شود که دختران بیش از پسران دچار اضطراب امتحان گردند؛ همخوانی ندارد؛ براساس این یافته دختران از اضطراب امتحان بالاتری نسبت به پسران برخوردار نیستند.

در خاتمه آنچه که از این مطالعه به دست آمد این است که دین و اعتقاد و التزام به اعمال دینی و مذهبی می‌تواند در جهت بهبود موقعیت امتحان برای دانش‌آموزان مفید باشد و همان‌طور که دین اسلام به ما می‌آموزد که دل‌ها با یاد خداوند آرام می‌گیرد، و انسان را از ترس، اضطراب، استرس و... می‌رهاند، یاد خدا در موقعیت امتحان نیز می‌تواند از اضطراب امتحان بکاهد و شرایط بهتری را برای دانش‌آموزان فراهم آورد؛ بدین ترتیب شایسته است که به دانش‌آموزان توصیه شود که افزون بر اینکه همیشه بر انجام اعمال دینی و مذهبی خود مقید و پایبند باشند؛ همواره به خداوند بزرگ توکل کنند و هر کاری را با نام او شروع کنند، زیرا یاد خدا آرامش‌دهنده دل‌های مضطرب است و در هر موقعیتی مانند موقعیت امتحان، موجب آرامش و کاهش اضطراب دانش‌آموزان می‌گردد.



## منابع

- ابوالقاسمی، عباس و بهمن نجاریان (۱۳۷۸)، «اضطراب امتحان: علل، سنجش و درمان»، پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره ۵، ش ۳ و ۴، ص ۸۲-۹۹.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۳)، «بررسی رابطه کمال‌گرایی والدین و اضطراب امتحان دانش‌آموزان»، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، س ۳۴، ش ۱، ص ۱-۱۹.
- بورنگ، محمداکبر و سیدامیرامین یزدی (۱۳۸۸)، «باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانشجویان»، افق دانش، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی، دوره ۱۵، ش ۳، ص ۷۰-۷۷.
- بهرامی احسان، هادی (۱۳۸۱)، «رابطه بین جهت‌گیری مذهبی، اضطراب و حرمت خود»، مجله روان‌شناسی ۲۴، س ۶، ش ۴، ص ۳۳۶-۳۴۷.
- بیانی، علی اصغر؛ حسنیه گودرزی، علی بیانی و عاشورمحمد کوچکی (۱۳۸۷)، «بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی با اضطراب و افسردگی در دانشجویان»، مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی، س ۱۰، ش ۳۹، ص ۲۰۹-۲۱۴.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۷۸)، بررسی اثربخشی روان‌درمانگری کوتاه‌مدت «آموزش خودمهارگری» با و بدون جهت‌گیری مذهبی بر مهار اضطراب و تنیدگی در سطح دانشجویان دانشگاه تهران، استاد راهنما: پریخ دادستان، تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۶)، «جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان»، مجله پژوهش در پزشکی، دوره ۳۱، ش ۴، ص ۳۴۵-۳۵۰.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۸)، «ساخت و اعتباریابی آزمون پایبندی مذهبی براساس گزاره‌های قرآن و نهج‌البلاغه»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، س ۳، ش ۵، ص ۷۹-۱۰۶.
- حاتمی، زهرا و مارلین اردلان (۱۳۸۸)، «بررسی و مقایسه سطح اضطراب امتحان دانشجویان و ارتباط آن با برخی مشخصات دموگرافیک در سال تحصیلی ۸۷-۸۶»، مجله دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه کردستان، دوره چهاردهم، ش ۴، ص ۹۹-۱۰۵.
- حبیب‌وند، علی‌مراد (۱۳۸۷)، «رابطه جهت‌گیری مذهبی با اختلالات روانی و پیشرفت تحصیلی»، روان‌شناسی و دین، س ۱، ش ۳، ص ۷۹-۱۰۷.
- حق‌شناس، حسن؛ محمدجعفر بهره‌دار و زهرا رحمن‌ستایش (۱۳۸۸)، «کارآزمایی کاهش اضطراب امتحان در گروهی از نوجوانان پیش‌دانشگاهی»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، س ۱۵، ش ۱، ص ۶۳-۶۹.

خزایی، حبیب‌الله؛ منصور رضایی، محمدرسول قدمی و مسعود طهماسیان (۱۳۸۹)، «رابطه بین سطوح ارزش‌های مذهبی و میزان اضطراب در دانشجویان»، نشریه بهبود، س ۱۴، ش ۱، ص ۶۶-۷۲.

دلاور، علی (۱۳۸۰)، مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: رشد. شعیری، محمدرضا؛ محمدعلی ملامیرزایی، مریم پروری، فاطمه شه‌مرادی و اختر هاشمی (۱۳۸۳)، «مطالعه اضطراب امتحان در پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت و رشته تحصیلی در دانش‌آموزان»، دانشور رفتار، دوماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، س ۱۱، ش ۶، ص ۵۵-۶۲.

عبدی، نرگس (۱۳۸۹)، «بررسی رابطه میان عوامل شخصیتی و میزان قانون‌پذیری با توجه به پایبندی مذهبی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما: مسعود جان‌بزرگی، تهران: دانشگاه تربیت مدرس.

گنجی، طاهره و فاطمه حسینی (۱۳۸۹)، «باورهای مذهبی دانشجویان و ارتباط آن با میزان اضطراب»، نشریه دانشگاه علوم پزشکی، تهران: دوره ۲۳، ش ۶۴، ص ۴۴-۵۱. لشکری‌پور، کبری؛ نورمحمد بخشایی و محمدجواد سلیمانی (۱۳۸۶)، «بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی زاهدان»، نشریه طبیب شرق، س ۸، ش ۴، ص ۲۵۳-۲۵۹.

معدلی، زهرا و مهرخ غضنفری حسام‌آبادی (۱۳۸۴)، «بررسی میزان اضطراب امتحان دانشجویان دانشکده پرستاری حضرت فاطمه (س)»، مجله گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، س ۱، ش ۲، ص ۵۷-۶۳. میرسمیعی، مرضیه و صغری ابراهیمی قوام (۱۳۸۶)، «بررسی رابطه بین خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان با سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علامه طباطبایی»، فصلنامه روان‌شناسی و علوم تربیتی، س ۲، ش ۷، ص ۷۳-۹۱.

Call, Joe & Beer (1994), "General and Test Anxiety, Shyness and Grade Point Average", *Psychological Reports* 74, pp.512-514.

Eysenck, M. W. & M. G. Calvo (1992), *Anxiety and Performance: The Processing Efficiency Theory Cognition and Emotion* 6, pp.409-434.

Fiengold, A. (1994), *Gender Differences in Personality a Metanalysis: Psychological Bulletin* 16, pp.429-436.

- Hallahme, B. B. & A. Argyle (1997), "The Psychology of Religious Behavior", *Belief and Experience: Routldge*.
- Kaldestad, E. (2002), "The Empirical Between Standardized Measures of Religiosity and Personality Mental Health", *Scand J Psycol* 32, pp.205-220.
- Koeing G. H; E. M. McCullough & B. D. Larson (2001), *Handbook of Religion and Health*, 1st ed. USA: Oxford University.
- Maltby, J. & L. Day (2003), "Religious Orientation, Religious Coping and Appraisals of Stress: Assessing Primary Appraisl Factors in the Relationship Between Religiosity and Psychological well-being", *Journal Of Personality and Individual Differences* 34, pp.1209-1224.
- Mandler & Caplan (1995), *Social Psycholgy Understanding Human Interaction*, USA: Simon & Schuster Inc.
- O'Conner, D. B; J. Cobb & R. C. O'Connar (2003), *Religiosity, Stress and Psychological Distress: no Evidence for an Association Among Undergraduate Students*, *Pers Indiv Differ*; 34(2): 207-211.
- Paragament, K. I. (1997), *The Psychology of Religion and Coping*, New York: Guilford Press.
- Park, C.; L. H. Cohen & L. Herb (1990), *Intrnsic Religiousness and Religious Coping as Life Stress Moderators for Catholics Versus Protestants*, *Journal of Personality and Social Psychology* 59, pp.562-574.
- Schumacher, J. F. (1991), *The Adaptive Value of Suggestibility and Dissociation*, J. F. Schumaker (ed.), *Human Suggestibility*, New York: Routledge.
- Tobias, S. (1986), *Anxiety and Instruction*, Pregamon Press.
- Tuntufye, S. (1993), "Age and Test Anxiety Among South African University Students", *Percept and Mot*, Skills, 76, p.594.
- Zats, S. & L. Chassin (1985), "Cognition of Test Anxious Children Under Naturalistic Test-Taking Condition", *Lournal of Consufting and Clinical Psychology* 53, pp.393-401.