

پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی مدارس دولتی شهر تهران^۱

قدسی احقر^۲

چکیده

اضطراب امتحان پدیده رایج و مهم در مراکز آموزشی، و نوعی اشتغال ذهنی است که با خود کم‌انگاری و تردید در توانایی‌های خود مشخص می‌شود و به عدم تمرکز حواس و واکنش‌های جسمانی ناخوشایند منجر می‌گردد. پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت امتحان و ناکارآمدی تحصیلی است. هدف از این پژوهش، پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی مدارس دولتی شهر تهران است. حجم نمونه طبق فرمول کوکران ۳۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شده است. برای جمع‌آوری داده‌ها از دو ابزار استفاده شده است: الف - پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت دارای ۲۱ سؤال چهار گزینه‌ای در دو بُعد جهت‌گیری مذهبی درونی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی؛ ب - پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون دارای ۲۵ ماده دوگزینه‌ای در دو بُعد نگرانی و هیجان‌پذیری است. این پژوهش غیر آزمایشی، و روش آن توصیفی - همبستگی است. جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون رگرسیون چندگانه با استفاده از روش همزمان) استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که: ۱ - بیشتر دانش‌آموزان از نظر اضطراب امتحان در سطح متوسط و بالاتر از متوسط قرار دارند. بین اضطراب امتحان در مؤلفه‌های نگرانی و هیجان‌پذیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مقایسه میانگین نمرات بیانگر آن است که میزان نگرانی دانش‌آموزان بیشتر از هیجان‌پذیری است؛ ۲ - از روی نمرات جهت‌گیری مذهبی می‌توان میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش‌بینی کرد. قدرت پیش‌بینی جهت‌گیری مذهبی درونی بیشتر از جهت‌گیری مذهبی بیرونی است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که دانش‌آموزان با جهت‌گیری مذهبی درونی، اضطراب کمتری را در امتحان تجربه می‌کنند.

واژگان کلیدی

اضطراب امتحان، جهت‌گیری مذهبی درونی، جهت‌گیری مذهبی بیرونی، نگرانی، هیجان‌پذیری

۱- دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۳/۲۳؛ پذیرش نهایی: ۱۳۹۳/۳/۲۵

۲- دانشیار پژوهشگاه مطالعات و دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات

مقدمه

آیورن^۱ عصر حاضر را «دوران اضطراب» نامیده است. پیچیدگی جاری تمدن، سرعت تغییرات و بی‌توجهی نسبی به ارزش‌های اخلاقی، خانوادگی برای افراد و در اجتماع تعارض‌ها و اضطراب‌های تازه‌ای به وجود آورده است (سادوک، به نقل از پورافکاری، ۱۳۸۳، ص ۱۲).

به‌ندرت اتفاق می‌افتد که در خلال فرآیند نوجوانی، بحران‌های اضطراب مشاهده نشود. گاهی این اضطراب به‌طور ناگهانی و زمانی به‌صورت تدریجی ظاهر می‌شود، گاهی فراگیر است و زمانی به احساس مبهم و پراکنده‌ای محدود می‌گردد، گاهی هفته‌ها طول می‌کشد و زمانی بالعکس فقط در خلال چند ساعت پایان می‌پذیرد. اما صرف‌نظر از چگونگی بروز، شدت و مدت آن، اضطراب یک احساس بنیادی است که کمتر نوجوانی با آن بیگانه است (دادستان، ۱۳۲۱، ص ۱۴).

گیودا و لودلو^۲ (۲۰۰۰) اضطراب امتحان را واکنش ناخوشایند هیجانی به موقعیت ارزیابی در مدرسه و کلاس تعریف کرده‌اند، این حالت هیجانی با تنش، تشویش، نگرانی سردرگمی و برانگیختگی سیستم اعصاب همراه است. علایم و نشانه‌های آن را می‌توان در چهار طبقه تقسیم کرد:

- ۱- جنبه شناختی (مانند نگرانی، حواس‌پرتی، اشکال در به یاد آوردن مطالب و احساس غیرواقعی)؛
- ۲- جنبه عاطفی (مانند بی‌حوصلگی، ناآرامی، تنش، زودرنجی، مضطرب بودن و وحشت‌زدگی)؛
- ۳- جنبه رفتاری (مانند سعی در اجتناب از موقعیت، ناتوانایی در گفتار، ناهماهنگی حرکتی، ناآرامی)؛

- ۴- جنبه فیزیولوژیکی (مانند تنش عضلانی، افزایش ضربان قلب، فشار خون، خشک شدن دهان، دل به هم خوردن و اسهال).

تحقیقات نظام‌دار در زمینه اضطراب امتحان به منزله یک پدیده مهم آموزشی و بالینی به پژوهش‌های ساراسون و مندler بازمی‌گردد.

طبق نظر ساراسون و مندler^۳ (۱۹۸۴) موقعیت امتحان همزمان دو دسته پاسخ مرتبط و نامرتب به آزمون را فعال می‌سازد. دسته نخست سطح کارآمدی را افزایش می‌دهد و دسته دوم یعنی پاسخ‌های نامرتب به آزمون، با فعال‌سازی حالت‌های درماندگی، افزایش سطح واکنش فیزیولوژیک، کاهش اعتماد به نفس، به راه انداختن تلاش‌های مضاعف برای رهایی از موقعیت امتحان، سطح کارآمدی را

1- Aivern, M.

2- Guidag, B. & Ludlow, C.

3- Sarason, I.G. & Mandler, B.

همراه است.

نتایج پژوهش کالوو^۱ (۲۰۰۳) مؤید آن است که افزایش اضطراب امتحان با تقلیل کارآمدی تحصیلی مرتبط است. درباره اضطراب امتحان، محققان همواره وجود یک همبستگی منفی بین جنبه‌های مختلف کارآمدی تحصیلی و طیف گسترده سنجش‌های اضطراب امتحان را خاطر نشان کرده‌اند و تقریباً همگی آن‌ها، چنین نتایجی را به اضطرابی نسبت داده‌اند که کنش‌وری عقلی بهنجار را موقتاً دچار اختلال می‌سازد. سطح اضطراب امتحان بر معدل کل دروس اختصاصی به‌طور معنی‌داری مؤثر است و بر این اساس، تأثیر اضطراب بر تقلیل بازده تحصیلی آشکار می‌شود. نتایج تحقیقات پیشین مؤید آن است که دانش‌آموزانی که دارای اضطراب امتحان بالا هستند، در مقایسه با دانش‌آموزانی که سطح اضطراب امتحان آن‌ها پایین است، دل‌مشغولی بیشتری نسبت به خود دارند (پاتون^۲، ۱۹۹۸، ص ۳۳) و از اعتماد به نفس پایین‌تری برخوردارند (گاتمن^۳، ۱۹۹۶، ص ۲۳). اضطراب امتحان در سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی شکل می‌گیرد و تا دوران بزرگسالی حتی تحصیلات دانشگاهی ادامه می‌یابد (میلر^۴، ۱۹۹۹، ص ۲۸). هنگامی که دانش‌آموز نسبت به کارآمدی و استعداد خود در شرایط امتحان یا در موقعیت‌هایی که در آن‌ها مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد، دچار نگرانی می‌شود، می‌توان از «اضطراب امتحان» سخن به میان آورد (شرمر^۵، ۱۹۸۹؛ ساراسون^۶، ۱۹۸۸، ص ۵۸۸). هنگام بحران اضطراب امتحان، یعنی حالاتی که با احساس خطر قریب‌الوقوع یا احساس از هم پاشیدگی همراهند، نوجوان بی‌پناه و درمانده است و نمی‌تواند علتی برای این حالت عاطفی خود بیابد. این حالات اضطرابی تقریباً همواره با علایم جسمانی مانند رنگ‌پریدگی، تعرق، مشکلات تنفسی، تسریع ضربان قلب، لرزش و جز آن همراه هستند و موجب می‌شوند که فرد نتواند توانایی‌های بالقوه خود را به فعل درآورد. مسأله این است که چه موقع می‌توان اضطراب امتحان را به عنوان یک پدیده مرضی قلمداد کرد؟ پاره‌ای از مؤلفان بر این باورند که بر اساس شدت، تداوم و سازش‌نیافتگی با موقعیت امتحان می‌توان اضطراب امتحان بهنجار را از اضطراب مرضی تشخیص داد. نتایج تحقیقات پیشین مؤید آن است که سالانه نزدیک به ۱۰ میلیون دانش‌آموز دبیرستانی و ۱۵

1- Calvo, M.G.

2- Paton, C.

3- Gatman, C.

4- Miller, B.

5- Shermer, F. J.

6- Sarason, I. G.

درصد از دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا دچار اضطراب امتحان هستند (هیل^۱، ۱۹۸۴، ص ۱۲۴). نتایج پژوهش بارلو^۲ (۲۰۰۴) در مطالعه اجزای اضطراب امتحان نشان داد که تشویش، نگرانی عملکرد آزمودنی‌ها را بیش از برانگیختگی خود (هیجان‌پذیری) تضعیف می‌کند. اضطراب آشکار و پنهان و عمومی در صورت عدم رسیدگی و درمان به‌موقع سیر مزمن پیدا کرده، تبدیل به یک بیماری مزمن و مادام‌العمر می‌شود که تمام جنبه‌های زندگی بیمار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تحقیقات پیشین نشان داده است که مذهبی بودن، به معنای وسیع کلمه می‌تواند آثار بحران‌های شدید زندگی را تعدیل کند.

نتایج پژوهش پارک، کهن و هرب^۳ (۱۹۹۰) نشان داد که مذهب می‌تواند نقشی تعدیل‌کننده در اثرگذاری بر موقعیت‌های استرس‌آمیز و اضطراب داشته باشد. وی گزارش کرده است که جهت‌گیری مذهبی درونی اثرات رویدادهای غیرقابل مهار را کاهش داده و نتایج خود را در کاهش مقدار اضطراب امتحان و افسردگی آشکار می‌سازد.

نتایج تحقیقات میلوسکی^۴ (۲۰۰۲)، حامی ارتباط بین پیامدهای مثبت روانی و مذهب می‌باشد. پژوهش‌های اخیر در حوزه روان‌شناسی مذهب، شواهد روزافزونی از رابطه بین سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی بامذهب را آشکار ساخته است (بهرامی، ۱۳۸۱، ص ۳۲).

اکثر قریب به اتفاق نظریه‌پردازان، موجودیت فرد را شامل ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی می‌دانند؛ بر این اساس، تمرکز بر روی بُعد معنوی انسان روز به روز از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود. آلپورت^۵ (۱۹۶۷) مذهب را فلسفه وحدت‌بخش زندگی توصیف می‌کند و آن را یکی از عوامل بالقوه مهم برای سلامت روان می‌شمارد. او معتقد است نظام ارزشی مذهبی، بهترین زمینه را برای ایجاد شخصیت سالم آماده می‌کند.

ویلیام^۶ (۲۰۰۲) دیدگاه آلپورت درباره مذهب را بررسی و جمع‌بندی کرده است. آلپورت بیان می‌کند که در دو سطح می‌توان از مذهب صحبت کرد: «مذهب رشد یافته» و «مذهب رشد نیافته» که اولی از خوداندیشی حاصل می‌شود و یک نظام یکپارچه و سازمان‌یافته را در شخصیت آدمی

-
- 1- Hell, B.
 - 2- Barlow, D.
 - 3- Park, C., Cohen, L., Herb, I.
 - 4- Milevsky, A.
 - 5- Allport, G.W.
 - 6- William, S., K.P.

ایجاد می‌کند و دومی هر چند منجر به توحید یافتگی شخصیت نمی‌شود، با ارضای نفس همراه است. بر این اساس می‌توان از دو جهت‌گیری مذهبی صحبت کرد.

به نظر آلپورت و راس^۱ (۱۹۶۷) شخصی که جهت‌گیری مذهبی درونی دارد با مذهبش زندگی می‌کند؛ اما شخصی که جهت‌گیری بیرونی دارد، از مذهبش استفاده می‌کند. اشخاصی که جهت‌گیری درونی دارند انگیزه‌های اصلی خود را در خود مذهب می‌یابند؛ چنین اشخاصی شخصیتشان با مذهبشان یکی می‌گردد. در حالی که اشخاص با جهت‌گیری بیرونی برای رسیدن به اهدافی دیگر به سمت مذهب می‌روند، به عبارت دیگر چنین اشخاصی به سمت خداوند می‌روند بدون این که از خود روی بگردانند.

از جنبه‌های نظری، باورهای مذهبی در سازش با تنیدگی، کاهش اضطراب و افسردگی نقش دارند و می‌توانند ارزیابی‌های فرد را از رویدادها تحت تأثیر قرار بدهند.

در مورد جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی باید گفت در شخص دارای مذهب درونی، عقاید محکم شخصی محوریت و اهمیت دارد، در حالی که جنبه‌های اجتماعی مذهب اهمیت ندارد؛ اما برای افراد دارای مذهب بیرونی، انگیزه‌های مذهبی بودن به ارزش‌ها و عقاید بیرونی یا اجتماعی تکیه دارند. آلپورت مذهب بیرونی را به عنوان یک مذهب نابالغ یا کمتر رسش یافته نسبت به مذهب درونی توصیف می‌کند (هانسبرگر، به نقل از ایرنشاو^۲، ۱۹۹۸، ص ۱۱۱). با توجه به مباحث مطرح شده پژوهشگر درصدد پاسخگویی به این سؤالات است که میزان اضطراب امتحان (نگرانی، هیجان پذیری) دانش‌آموزان دختر چقدر است؟ و آیا بین جهت‌گیری مذهبی (دورنی و بیرونی) با کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟ و آیا می‌توان بر این اساس اضطراب دانش‌آنان را پیش‌بینی کرد؟

روش پژوهش

تحقیق حاضر از نوع کاربردی و با استفاده از روش توصیفی - همبستگی انجام شده است؛ زیرا محقق قصد دارد آنچه را که هست بدون دخالت، دستکاری و استنتاج ذهنی مورد بررسی قرار دهد. میزان همبستگی بین متغیرها و سهم هر یک از ابعاد متغیر پیش‌بین را در متغیرهای ملاک تعیین کنند.

جامعه مورد مطالعه - کلیه دانش‌آموزان دوره راهنمایی مدارس دولتی شهر تهران است.

1- Allport, G.W.; & Ross, G.M.

2- Earnshaw. E.I.

حجم نمونه چون مقیاس اندازه‌گیری رتبه‌ای، فرضیه پژوهش یک‌دامنه، در سطح اطمینان ۹۵ درصد حجم نمونه طبق فرمول کوکران به گونه‌ای که در پی می‌آید تعیین شد.

$$n = \frac{p(1-p).Z_{1-\alpha}^2}{d^2} = \frac{0.5(1-0.5) \times 1.64^2}{(0.05)^2} = 268.96 \approx 269$$

جهت جلوگیری از افت در نمونه و تعمیم‌پذیری حجم بیشتر به ۳۰۰ نفر افزایش یافت. در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای به گونه‌ای که در پی می‌آید استفاده شد. مرحله اول - ابتدا شهر تهران از لحاظ جغرافیایی به سه حوزه تقسیم شد: شمال، مرکز، جنوب مرحله دوم - از هر حوزه جغرافیایی دو منطقه آموزشی به صورت تصادفی انتخاب گردید. مرحله سوم - از هر منطقه آموزشی ۱۰ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد. مرحله چهارم - از هر مدرسه ۱ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. مرحله پنجم - از هر کلاس ۵ دانش‌آموز به صورت تصادفی انتخاب شد.

منطقه	حوزه	آموزشی	مدرسه	کلاس	دانش‌آموز	=	۳۰۰	
۳	×	۲	×	۱۰	×	۱	×	۵

جهت جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسشنامه عمده به گونه‌ای که در پی می‌آید، استفاده شد. الف - پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون: اضطراب امتحان به وسیله آزمون اضطراب امتحان ساراسون دارای ۲۵ ماده دو گزینه (به صورت درست یا غلط) در دو مؤلفه نگرانی و هیجان‌پذیری است. بدین ترتیب، می‌توان بر اساس یک شیوه خودگزارش‌دهی، به حالات روانی و فیزیولوژیک دانش‌آموزان در جریان امتحان دست یافت. این پرسشنامه همزمان با امتحانات در خرداد ۱۳۸۷ روی نمونه منتخب اجرا شد.

نحوه نمره‌گذاری - بر اساس کلید تصحیح، اگر دانش‌آموز به سؤال‌های ۲، ۱۹ و ۲۴ پاسخ خیر و به بقیه سؤال‌ها پاسخ بلی بدهد، به ازای هر سؤال یک نمره دریافت می‌کند. جمع نمرات، اضطراب امتحان او را در هنگام امتحان، مشخص می‌کند.

دامنه نمرات دانش‌آموزان در مقیاس اضطراب امتحان از صفر تا ۲۵ است. طبقه‌بندی میزان اضطراب برحسب نمرات به دست آمده از مقیاس در سه سطح خفیف (نمرات پایین‌تر از ۸)، متوسط (نمرات پایین‌تر از ۱۲) و شدید (نمرات بالاتر از ۱۲) استفاده شد (دادستان، ۱۳۷۱، ص ۱۴).

ب - پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت: دارای ۲۱ سؤال ۴ گزینه‌ای (کاملاً موافقم، تقریباً

موافقم، تقریباً مخالفم و کاملاً مخالفم) در دو بُعد جهت‌گیری مذهبی درونی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی اندازه‌گیری شد.

روایی محتوایی پرسشنامه‌ها از طریق بررسی پرسش‌ها توسط تعدادی از استادان در رشته روان‌شناسی، تعلیم و تربیت اسلامی و روان‌سنجی که در زمینه پژوهش از تجارب کافی برخوردار بودند مطالعه شد و بر اساس نظر آن‌ها اصلاحات لازم انجام گرفت.

ضریب پایایی پرسش‌نامه‌ها در ابعاد مختلف با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد یک گروه نمونه تصادفی ۱۰۰ نفر دانش‌آموز محاسبه شد. این ضرایب در جدول شماره ۱ نشان داده شده است. این ضرایب همسانی درونی پرسشنامه‌ها را به عنوان شاخصی از پایایی و اعتبار آن‌ها به‌خوبی نشان می‌دهد.

جدول ۱: ضریب پایایی پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی و اضطراب امتحان برحسب مؤلفه‌های مختلف

اضطراب امتحان			جهت‌گیری مذهبی			متغیر
کل	هیجان‌پذیری	نگرانی	کل	جهت‌گیری مذهبی بیرونی	جهت‌گیری مذهبی درونی	ابعاد روش
۰/۸۷	۰/۸۵	۰/۸۹	۰/۸۹	۰/۸۶	۰/۹۰	آلفای کرونباخ

یافته‌ها

در این بخش با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی به سؤال‌های پژوهش در سطح جامعه‌ای که نمونه از آن انتخاب شده است، پرداخته می‌شود. الف - برای تعیین میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی فراوانی، درصد افراد گروه نمونه در سه طبقه از سطح خفیف تا شدید محاسبه شد که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: توزیع فراوانی و درصد میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان

جمع		بدون پاسخ		شدید		متوسط		خفیف		سطح
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	فراوانی
۱۰۰	۳۰۰	۰	۰	۵۰	۱۵۰	۳۰	۹۰	۲۰	۶۰	متغیر اضطراب امتحان

همان طور که ملاحظه می‌شود ۲۰ درصد از دانش‌آموزان از نظر اضطراب امتحان در سطح پایین‌تر از متوسط و ۳۰ درصد در سطح متوسط و ۵۰ درصد بالاتر از سطح متوسط قرار دارند. ب - برای بررسی نقش جهت‌گیری مذهبی دانش‌آموزان بر اضطراب امتحان آن‌ها، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد؛ به نحوی که نمره اضطراب امتحان دانش‌آموزان به عنوان متغیر ملاک و جهت‌گیری مذهبی (درونی و بیرونی) به عنوان متغیر پیش‌بین وارد معادله رگرسیون گردید. که نتیجه آن در جدول شماره ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳: شاخص‌ها و آماره‌های تحلیل رگرسیون در رابطه با سؤال سوم پژوهش

خطای معیار	ضریب تعدیل شده	مجدور ضریب همبستگی R^2	ضریب همبستگی چندمتغیره R
۲۱/۱۴	۰/۰۲۹	۰/۰۳۵	۰/۱۸

نتایج - همان‌طور که ملاحظه می‌شود، از میان دو بُعد جهت‌گیری مذهبی ارائه شده، بُعد جهت‌گیری مذهبی درونی دارای بیشترین ضریب همبستگی با متغیر وابسته (اضطراب امتحان) است و ۰/۳۵ واریانس متغیر وابسته (اضطراب امتحان) را تبیین می‌کند.

جدول ۴: آزمون تحلیل واریانس رگرسیون

سطح معنی‌داری	آزمون F	میانگین مجذورات $M.S$	درجه آزادی $d.f$	مجموع مجذورات $S.S$	شاخص منبع تغییرات
۰/۰۰۴	۵/۲۷	۲۴۴۴/۱۰۰	۲	۴۸۸۵/۶	اثر رگرسیون
		۴۴۶/۹۲۳	۲۸۱	۱۳۳۶۳۰/۰۵	باقی مانده
			۳۰۰	۱۳۸۵۱۹/۶۵	جمع

همان‌طور که مشاهده می‌شود، مشارکت ابعاد جهت‌گیری مذهبی (جهت‌گیری مذهبی درونی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی) در تبیین متغیر وابسته (اضطراب امتحان) معنی‌دار است. بدین ترتیب گویایی جدول، بیانگر این نکته است که جهت‌گیری مذهبی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مؤثر است.

جدول ۵- متغیرهایی که وارد معادله رگرسیون شده‌اند

منبع تغییرات	شاخص‌ها	ضریب تفکیکی رگرسیون (b)	خطای معیار	ضریب استاندارد تفکیک رگرسیون B	آزمون t	سطح معنی‌داری
مقدار ثابت		۱۶۳/۰۲	۷/۱۷	-	۲۲/۶	۰/۰۰۰
جهت‌گیری مذهبی درونی		-۰/۵۵	۰/۲۰	-۰/۲۶۴	-۲/۸۵	۰/۰۰۴
جهت‌گیری مذهبی بیرونی		۰/۱۹	۰/۱۶	۰/۱۱۳	۱/۲	۰/۲۲

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، گویایی جدول مبین این واقعیت است که بین جهت‌گیری مذهبی درونی با اضطراب امتحان رابطه معکوس و منفی وجود دارد و از روی نمرات جهت‌گیری مذهبی دانش‌آموزان می‌توان اضطراب امتحان آنان را پیش‌بینی کرد. قدرت پیش‌بینی جهت‌گیری مذهبی درونی بیشتر از جهت‌گیری مذهبی بیرونی است.

بحث و نتیجه‌گیری

اضطراب به منزله بخشی از زندگی انسان، در همه افراد به حد اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان یک پاسخ سازش‌یافته تلقی می‌شود (استورا، ترجمه دادستان، ۱۳۷۶، ص ۴۸). همچنین به منزله بخشی از زندگی کودک و نوجوان یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت آن‌هاست. از این زاویه، اضطراب‌های دوران کودکی و نوجوانی را می‌توان به‌نجار تلقی کرد و تأثیر مثبت آن‌ها را بر فرآیند تحول پذیرفت؛ اما اگر این اضطراب‌ها جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، دیگر نه تنها آن‌ها را نمی‌توان پاسخ سازش‌یافته دانست، بلکه باید به منزله منبع شکست، سازش‌نایافتگی و استیصال گسترده‌ای تلقی کرد که به طیف اختلال‌های شناختی و رفتاری پوشش می‌دهد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بیشتر دانش‌آموزان دختر از نظر اضطراب امتحان در سطح متوسط و بالاتر از سطح متوسط قرار دارند. بین اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر در مؤلفه‌های نگرانی و هیجان‌پذیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. مقایسه میانگین نمرات اضطراب امتحان دانش‌آموزان مؤید آن است که نگرانی دانش‌آموزان دختر بیشتر از هیجان‌پذیری است. نگرانی و اضطراب وقتی در حد معقول و به‌نجار باشد نه تنها مخرب نیست، بلکه به عنوان نیروی سازنده انسان را وادار می‌کند در موقعیت‌های گوناگون زندگی به نحو مؤثرتری عمل کند؛ اما وقتی از میزان

لازم بالاتر رود، شخص به صورت مبهم احساس نگرانی و ناآرامی می‌کند و خواب آشفته و خستگی مفرط دارد؛ چنین فردی دائماً نگران مشکلات احتمالی است. همین امر منجر به کاهش تمرکز فکر در او می‌گردد، در نتیجه تصمیم‌گیری برای او مشکل می‌شود. در زمینه موضع‌گیری نظری در زمینه اضطراب امتحان، تبیین‌های متفاوتی وجود دارد. در یک قطب مدافعان، اضطراب را به منزله واکنشی نسبت به یک خطر یا تهدید بیرونی که تعادل درونی را به مخاطره می‌اندازد تلقی می‌کنند، و در قطب دیگر نظریه‌پردازانی قرار دارند که اضطراب را یک داده سرشتی می‌دانند.

نتایج پژوهش فرنهام^۱ (۲۰۰۲) اضطراب امتحان را به دو مؤلفه نگرانی (به منزله جنبه شناختی) و هیجان‌پذیری (به منزله جنبه‌های عاطفی و فیزیولوژیکی) طبقه‌بندی کرده است. در این نظریه، فرض بر آن است که نگرانی با تجلیات شناختی مانند انتظار منفی در مورد موفقیت و نگرانی درباره کارآمدی خود توجه فرد را از کاری که به عهده دارد، منحرف می‌سازد. نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیق حاضر همسو است.

نتایج پژوهش تونر^۲ (۲۰۰۲) نشان داد که: دانش‌آموزانی که سطح اضطراب امتحان در آن‌ها بالاست، درباره توانایی خود در ارائه بازده مناسب و در مورد ارزشیابی مساعد توسط دیگران، همواره دچار تردید می‌شوند، این تردیدها در موقع امتحان افزایش می‌یابند و دانش‌آموز درباره خود به ارزیابی منفی و بدبینانه دست می‌زند و توان مقابله و حل مشکل را از خود سلب می‌کند؛ اما کسانی که واجد سطح پایین از اضطراب امتحان هستند، انتظار بیشتری دارند که بتوانند با شرایط امتحان به‌طور مطلوب و موفقیت‌آمیز مقابله کنند.

نتایج پژوهش هربرت^۳ (۲۰۰۰) حاکی از آن است که افزایش اضطراب امتحان با کاهش کارآمدی تحصیلی مرتبط است و کنش‌وری عقلی بهنجار را به‌طور موقت دچار اختلال می‌کند.

از روی نمرات جهت‌گیری مذهبی می‌توان میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش‌بینی کرد. قدرت پیش‌بینی جهت‌گیری مذهبی درونی بیشتر از جهت‌گیری مذهبی بیرونی است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که جهت‌گیری مذهبی به عنوان یک تعدیل‌گر اضطراب امتحان عمل می‌کند و دانش‌آموزان با جهت‌گیری مذهبی درونی اضطراب امتحان کمتری را تجربه می‌کنند.

آپورت مذهب را یکی از عوامل بالقوه مهم برای سلامت روان می‌داند. مذهب می‌تواند به عنوان

1- Furnham, B.

2- Toner, B.

3- Herbert, B.

یک اصل وحدت‌بخش و یک نیروی عظیم برای سلامت روان مفید و کمک‌کننده باشد. جهت‌گیری مذهبی به نوعی به تغییرات عمیق ساختاری منجر می‌گردد که بر اساس آن یک صفت شخصیتی (رگه اضطراب) تعدیل می‌شود و تغییر می‌یابد.

بولتر^۱ (۲۰۰۲) اشاره می‌کند که افراد مذهبی دارای روان‌بنه‌های مذهبی می‌باشند. روان‌بنه‌های مذهبی می‌توانند ارزیابی ما را از رویدادهای تنیدگی و اضطراب‌زا تحت تأثیر قرار بدهند. بنابراین، روان‌بنه‌ها می‌توانند هم بر ارزیابی ما از رویدادها و هم بر شیوه‌های رویارویی ما با رویدادها و حتی بر چگونگی وقوع رویدادها اثر داشته باشند. افراد مذهبی با جهت‌گیری درونی دارای روان‌بنه‌هایی می‌باشند که نحوه ارزیابی آن‌ها را از رویدادهای اضطراب‌زا تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به طوری که این افراد رویدادها را کمتر اضطراب‌زا تلقی و در نتیجه اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند.

پارک و همکاران (۱۹۹۵) به این نتیجه رسیدند که افراد دارای جهت‌گیری مذهبی درونی و ارزش‌های والا بیشتر از روش‌های متمرکز بر مسأله استفاده می‌کنند و در نتیجه سلامت روانی بهتر و اضطراب کمتری دارند. نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیق حاضر همسو است.

در نهایت باید گفت به دلیل سبک زندگی خاصی که افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی دارند، آن‌ها رویدادها را کمتر اضطراب‌زا ارزیابی می‌کنند و یا بعد از بروز اضطراب آن را به منزله فرصتی برای رشد و تقویت معنوی و روحی خود دانسته، همچنین مطمئن هستند کسانی که شکیبایی کنند و تقوا پیشه سازند، خداوند پاداشی عظیم به آن‌ها عطا فرماید (هود، ۱۱؛ آل عمران، ۱۲۵).

از این تحلیل‌ها می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که تعالیم و باورهای دینی می‌توانند فرد را به سوی کمال و تعالی و در نتیجه سلامت روان هدایت کنند؛ به گونه‌ای که فرد به‌طور خودانگیخته و با بصیرت و آگاهی و شناختی منطقی، به اعتقادات و باورهای دینی ملتزم گردد و تکالیف الهی را انجام دهد. در غیر این صورت اگر فقط برای کسب امتیازات اجتماعی، سودجویی و یا ترس از تنبیه و نکوهش و سرزنش دیگران به این اعمال تن در دهد، این اعمال کمترین تأثیر را در فرد خواهند داشت و حتی ممکن است تأثیر معکوس داشته باشند. لذا به نظر می‌رسد افرادی که دارای جهت‌گیری مذهبی برون‌گرا هستند، به علت این که گرایش ابزاری به دین دارند، دچار نقص و کاستی در ایمان خود هستند و بنابراین فاقد آن حالت رشدیافتگی و شخصیتی که در افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی وجود دارد می‌باشند و شاید به همین دلیل آن‌ها آرامش افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی را ندارند. به بیان دیگر ایمان راستین به خدا احساسی را در فرد پدید می‌آورد که بر اثر آن، از

1- Boulter, L.

ابهام‌ها و حوادث احتمالی غیر قابل مهار نمی‌هراسد و با تکیه بر او زمینه‌های بروز اضطراب و پریشانی را در وجود خود از میان برمی‌دارد. همین ایمان داشتن به خدا و جنبه‌های دیگری از ایمان که شامل ابعاد شناختی، ارزشی، نگرشی، رفتاری و هیجانی هستند، باعث رشد و تعالی آن‌ها می‌شود. همچنین نتایج این پژوهش با آنچه که پرین^۱ (۲۰۰۰) و میتون (۱۹۸۹) به دست آورده است، هماهنگ است. میتون و پرین «حمایت معنوی» ناشی از ارتباط با خداوند را عاملی مهم در کاهش افسردگی و افزایش میزان سازگاری و نهایتاً بهبود حرمت خود به حساب می‌آورد. همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های بیرشک و همکاران (۱۳۸۰)، امینی و ملک‌شاهی (۱۳۸۰) و گله‌دار و ساکی (۱۳۸۰) هماهنگی دارد. در این پژوهش بر نقش مذهب در کاهش اضطراب امتحان تأکید شده است.

استورج^۲ (۲۰۰۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که افراد با جهت‌گیری بیرونی، دین را وسیله‌ای برای رسیدن به هدف‌هایی که واجد ارزش‌های بیرونی هستند، تلقی می‌کنند. این افراد با استناد به دلایلی مانند به‌دست آوردن آرامش، ایمنی روانی، کسب مقام و موقعیت یا تحکیم وضعیت اجتماعی و شخصی، دین را سودمند می‌دانند. برعکس افراد با جهت‌گیری درونی، برآورده شدن نیازهای خود را در گرو اجرای عقاید مذهبی، ممکن می‌دانند. آن‌ها سعی دارند دین خود را درونی سازند، آن را تمام و کمال در زندگی خود به عمل درآورند و همه دستوره‌های دینی را هرچه کامل‌تر انجام دهند و با الگوی رفتاری و اعتقادی دینی زندگی کنند.

نتایج پژوهش خدایاری فرد (۱۳۸۱)؛ بهر و مارتین^۳، ۱۹۸۳؛ شورتز و دیگران^۴، ۱۹۹۴؛ تامپسون^۵، ۱۹۹۹؛ ساندرز^۶، ۱۹۹۹؛ بولتر، ۲۰۰۲، ص ۲۳ نشان می‌دهد که تأثیر دین بر میزان سازش‌یافتگی و بهداشت روانی مثبت و بر نشانه‌های بیماری‌های روانی منفی است. نتایج این پژوهش با یافته‌های تحقیق حاضر همسو است.

نتایج پژوهش گرین وی، میلن و کلارک^۷ (۲۰۰۳) در مطالعات خود به این نتیجه دست یافتند که افراد واجد جهت‌گیری درونی، دین را به‌عنوان انگیزه مسلط و غالب که به خودی خود دارای ارزش است، در نظر می‌گیرند و در شرایط مختلف از قدرت سازش‌یافتگی بالایی برخوردارند؛ اما کسانی که

1- Prien, A.S.

2- Storch, E.A.

3- Bahr, H.M., & Martin, T.K.

4- Shortz, J.L., Everett, L., & Worthington, J.R.

5- Thompson, D.A.

6- Saunders, G.P.

7- Greenway, P., Milne, L.C., & Clarke, V.

دارای جهت‌گیری برونی هستند و دین‌داری را برای دستیابی به هدف‌های شخصی دنبال می‌کنند، دارای قدرت همسازی پایین و اضطراب بالا هستند. ساندرز (۱۹۹۹) در مطالعه خود به این نتیجه دست یافت که رابطه دین و واکنش به رویدادهای زندگی مبین این نکته است که دانشجویان متدین از روش‌های سالم‌تری برای مقابله استفاده می‌کنند و درگیر رفتارهای سازش نایافته و خودتخریبگر نمی‌شوند. با توجه به این که دانش‌آموزان با جهت‌گیری مذهبی درونی نسبت به دانش‌آموزان با جهت‌گیری مذهبی بیرونی، اضطراب امتحان کمتری دارند، پیشنهاد می‌شود که به کمک پاره‌ای مداخلات روان‌شناختی، افراد به سوی جهت‌گیری مذهبی درونی سوق داده شوند تا در رویارویی با موقعیت‌های امتحان از اضطراب کمتری برخوردار گردند.



منابع

- امینی، فریبا؛ ملکشاهی، فرید (۱۳۸۰). بررسی تأثیر دعا بر کاهش اضطراب قبل از امتحان در دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی خرم‌آباد، چکیده مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، سال پنجم، شماره ۱۹، ص ۲۱-۲۵
- بهرامی احسان، هادی (۱۳۸۰). بررسی مقدماتی میزان اعتبار و قابلیت اعتماد مقیاس جهت‌گیری مذهبی، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، سال ششم، شماره ۱، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی تهران، ص ۲۴-۳۲
- بیرشک، بهروز؛ بخشایی، نورمحمد؛ بیان‌زاده، سیداکبر و آذربایجانی، طیبه (۱۳۸۰). بررسی نقش مذهب در تجربه و رتبه‌بندی استرس‌های زندگی، افسردگی و اضطراب، چکیده مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، سال پنجم، شماره ۱۹، ص ۴۲-۴۵
- خدایاری فرد، م (۱۳۸۱). مشاوره، مبانی روانشناختی، تهران، نشر یسپرون
- دادستان، پریخ (۱۳۷۱). شکل‌گیری اضطراب در جریان تحول و بررسی تجربی آن در دوره نوجوانی، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران، شماره ۱۴، ص ۱۴-۴۸
- سادوک، بنجامین (۱۳۸۳). خلاصه روان‌پزشکی، جلد دوم، ترجمه نصرت پورافکاری. تهران، انتشارات شهراب
- گله‌دار، نسرین و ساکی، ماندانا (۱۳۸۰). تأثیر آوای قرآن بر کاهش اضطراب پیش از آزمون دانشجویان، چکیده مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، سال پنجم، شماره ۱۹، ص ۱۱-۱۲

- Allport, G.W; Ross, G.M. (1967). Personal religious and prejudice, *Journal of Personality and social Psychology*, 5, P.432-443
- Bahr, H.M., & Martin, T.K. (1983). "And they neighbor as themselves": Self-esteem and faith in people as correlates of religiosity and family solidarity among Middletown high school students, *Jouranal for the Scientific Study of Religion*, 22, P.132-144
- Barlow, D. (2004). Emotions and illness, *Journal of Advanced Nursing*, 34,2, P.256-263
- Boulter, L. (2002). Self-concept as a predictor of college freshman

- academic adjustment, *College Student Journal*, 36, 2, P.23-246
- Calvo, M. G. (2003). Cognitive and emotional Components of test anxiety: A distinction and some initial data, *Psychological Reports*, 3, 2, P.20-23
- Earnshaw, E.I. (1998). Religious orientation and meaning in life: An exploratory study, *Essay presented to Central Methodist Church*, 4, 7, P.111-115
- Furnham, B. (2002). Disclosure of trauma and immune response to a hepatitis B vaccination program, *Journal of consulting and clinical psychology*, 63, 5, P.787-792
- Gatman, C. (1996). Test anxiety and direction of attention, *Psychological Bulletin*, P.76-79
- Greenway, P., Milne, L.C., & Clarke, V. (2003). Personality variables, self esteem and depression and an individual's perception of God, *Mental Health, Religion and Culture*, 6, P.45-58
- Hell, B. (1984). Evaluation anxiety: A cognitive-attentional construct, In H.W. Krohne, L.C. Huna (ed.), *Theory of human problem solving*, P.124-130
- Herbert, B. (2000). *Solving patient problem: psychiatry*, Philadelphia: Harcourt College publishers, P.68-73
- Maton, K. I. (1989). The stress-buffering role of spiritual support: Cross-sectional and prospective investigations, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 28, P.310-323
- Miller, B. (1996). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional, Quotient Inventory, *Personality and Individual Differences*, 3, P.28-32
- Park, D.A. & Others. (1995). *The role of religiosity in the school behavior of adolescents with emotional and behavioral disorders*, Thesis, Florida State University of Tallahassee
- Paton, M. (1998). Worry and emotionality as separate components in test anxiety, *International Review of Applied Psychology*, 3, 8, P.33-42
- Prien, A.S. (2000). Identity status, religious orientation and

- academic adjustment, *Journal of Youth and Adolescent*, 20, P.17-28
- Sarason, I. G. and Mandler, L. (1984), Stress, anxiety and cognitive interference: Reactions to tests, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 4, P.46-49
- Saunders, G.P. (1999). *The Relationship of spirituality to adolescents' responses to loss*, Thesis, Wisconsin School of Professional Psychology
- Shermer, F. J. (1989). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation?, *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 3, P.588-602
- Shortz, J.L., Everett, L., & Worthington, J.R. (1994). Young adults recall of religiosity, attribution, and coping in parental divorce, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 33, P.172-179
- Storch, E.A., & Storch, J.B. (2001). Organizational, nonorganizational, and intrinsic religiosity and academic dishonesty, *Psychological Reports and Prejudice personal religious. Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 5, P.432-443
- Thompson, D.A. (1999). *The role of religiosity in the school behavior of adolescents with emotional and behavioral disorders*, Thesis, University of Tallahassee
- Toner, B. (2002). The influence of gender and Culture on relationship between emotional control and well-being, *The Berkeley McNair Research Journal*, 2, 4, P.99-114
- William, S., K.P. (2002). *Religion and the ten commandments*, Dissertation abstract, International section A: Humanities as Social Sciences, P.63-66