

## نقش شیوه مقابله مذهبی و تنظیم هیجانات بر اضطراب امتحان در مدارس مقطع سوم راهنمایی ناحیه ۲ شهرستان زاهدان

غلامرضا ثناگوی محرر<sup>۱</sup>، منیر زرآبادی پور<sup>۲</sup>، محدثه حسین زاده<sup>۳</sup> و نسیمه کوسه<sup>۴</sup>

۱ گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

پست الکترونیک: Reza.sanagoo@gmail.com

۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان

zam\_gajt@yahoo.com.

۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان

mahdizamani\_zam@gmail.com

۴ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان

mahdizaman803@gmail.com

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تاثیر شیوه مقابله مذهبی و تنظیم هیجانات بر اضطراب امتحان در مدارس مقطع سوم راهنمایی ناحیه ۲ شهرستان زاهدان می باشد. نوع مطالعه توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل ۳۰۰ نفر از دانش آموزان دختر و پسر مقطع سوم راهنمایی شهرستان زاهدان است. متغیرها با استفاده از پرسشنامه های شیوه مقابله مذهبی، پرسشنامه تنظیم هیجانی، و پرسشنامه اضطراب امتحانی فیلیپس سنجیده شد. اطلاعات با استفاده از روشهای همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین اضطراب امتحان با فعالیت های مذهبی، مقابله مذهبی فعال، ارزیابی های خیرخواهانه و مقابله مذهبی رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج همبستگی نشان داد که بین اضطراب امتحان با مولفه های مقابله مذهبی منفعل و احساسات منفی نسبت خدا رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. علاوه بر این نتایج نشان داد که بین اضطراب امتحان با عملکرد مثبت، مهار پذیری، ابراز احساسات و نیازها، قاطعیت، بهزیستی طلبی و تنظیم هیجانات رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. و نتایج رگرسیون گام به گام در ارتباط با نقش مقابله مذهبی و تنظیم هیجانات در پیش بینی اضطراب امتحان نشان داد که در گام اول ارزیابی خیرخواهانه بیشترین پیش بینی را از اضطراب امتحان داشته است. و در گامهای بعدی احساس مقابله مذهبی فعال، مهار پذیری، قاطعیت، احساسات منفی نسبت به خدا وارد الگوی پیش بینی شده است. و بالاخره در گام آخر عملکرد مثبت و این متغیرها با هم در پیش بینی اضطراب امتحان موثر بوده اند.

واژه های کلیدی: مقابله مذهبی، تنظیم هیجانات، اضطراب امتحان

## مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان و در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و به عنوان پاسخی سفارش یافته تلقی می گردد. و انسان را وادار می نماید تا به طور جدی با مسئولیتهای مهمی مواجه شود. از سوی دیگر اضطراب می تواند باعث شکست در انجام مسئولیتهای و امتحان شود. اضطراب مرضی حالتی است که جنبه مزمن و مداوم یافته و به منزله منبع شکست در امتحان و آزمون تلقی می گردد. و فرد را از بخش عمده ای از امکانات و دانستنی هایش محروم می سازد. مقابله مذهبی روشی است که فکر کردن و رفتار نمودن با آن روش به دانش آموزان کمک می نماید تا از اثرات اضطراب و هیجانات ناشی از آن بکاهد. به طور کلی مقابله مذهبی با مشکلات روانی، متکی بر باورها و فعالیتهای مذهبی است و از این طریق در کنترل استرس های هیجانی و ناراحتی های جسمانی به افراد کمک می کند. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل زای زندگی، بهره مندی از حمایت های اجتماعی، روحانی و... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با استفاده از آنها می توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند. (هلیسون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸، ۱۰۲۷). باور به اینکه خدایی هست که موقعیتهای را کنترل می کند و ناظر بر بندگان است تا حد بسیاری، اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد، به طوری که اغلب افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند، مانند یک دوست بسیار صمیمی، توصیف می کنند و معتقدند می توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. (موریس<sup>۲</sup>، ۱۲۷۷، ۲۰۰۳).

شواهد نشان می دهند که تنظیم هیجانی ناکارآمد یکی از ویژگی های اصلی اختلال های اضطرابی است (مننن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). بر این اساس که افراد مضطرب، هنگام روبرو شدن با هیجانات منفی در به کاربردن راهبردهای مدیریت هیجان با مشکل مواجه می شوند و در باز - بهبود خلق منفی کارایی کمتری را نشان می دهند (هیمبرگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵، ۲۵۸).

تنظیم هیجانی به عنوان تلاش فرد برای نگهداری، بازداری و افزایش تجارب و حالات هیجانی تعریف میشود (روتنبرگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷، ۱۳۱).

بنابراین سوال پژوهش عبارت است: آیا مقابله مذهبی و تنظیم هیجانات بر اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه سوم راهنمایی تاثیر دارد؟

## پیشینه تحقیق

دین از عوامل مهم و تاثیر گذار در سلامت روان است. دین چهره جهان را در نظر فرد دیندار دگرگون می سازد و طرز تلقی او را از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می دهد. فرد دیندار با هموعان و اطرافیان خود رابطه خوب و مبتنی بر احترام متقابل و محبت برقرار می کند (کروز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳، ۶۸).

امروزه دگرگوری شوهه زندگی، روابط اجتماعی و بهسرفت تکنولوژی باعث بروز تشوقی، تهدیی و نگرانی در گروههای مختلف جامعه به ویژه نوجوانان دختر دانش آموز شده است. اضطراب امتحانی رقی در صورت عدم کنترل با شوهه های مقابله ایی و مکاره های مناسب نه تنها باعث شکست در امتحان و آزمون، بلکه باعث بروز اختلالات روانی در دانش آموزان و در نجه اختلال در عملکرد فردی و اجتماعی ایی قشر از نوجوانان می شود با توجه به اینکه اضطراب در میان دانش آموزان علی الخصوص دانش آموزان دختر به جهت احساسات عاطفی بیشتری که در میان آنان به لحاظ غریزی وجود دارد و ترس از امتحان به استرس های درونی آنان می افزاید و این خود باعث کاهش سلامت آنان خواهد شد و به مرور زمان در روابط اجتماعی آنان نیز تاثیر خواهد گذاشت (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱، ۸۴).

- 1- Hellison
- 2- Morice -
- 3- Mennin
- 4- Himberg
- 5- Rotenberg
- 1-Krozz

وارد<sup>۲</sup>(۲۰۱۰) به بررسی رابطه میان مذهبی بودن و مقابله مذهبی در برابر استرس با بهزیستی روانشناختی(افسردگی و اضطراب) پرداخت. میزان استرس در این مطالعه از طریق تغییرات میزان کورتیزول در پاسخ به استرس زهای آزمایشگاهی سنجیده شد. نتایج نشان داد که در سطوح کورتیزول رابطه معناداری با مذهبی بودن، معنویت، جنسیت، نیایش و یا بخشودگی ندارند. از سوی دیگر جهت گیری مذهبی بیرونی به طور معنی داری میزان افسردگی و اضطراب صفتی و حالتی را پیش بینی کرد. موریس<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) اثر زیارت مذهبی را روی افسردگی و اضطراب بیمار سالمند بررسی کرد. او دریافت که علائم آنها بعد از زیارت رفتن کاهش زیادی داشته و حداقل تا ده ماه بعد از برگشتن از زیارت هم این اثر ادامه دارد. بیانی گودرزی و کوچکی(۱۳۸۷) در تحقیقی به بررسی رابطه جهت گیری مذهبی با اضطراب و افسردگی در دانشجویان پرداختند. نمونه شامل ۵۷۱ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزاد شهر بود. یافته ها حاکی از آن بود که بین جهت گیری مذهبی دانشجویان با اضطراب و افسردگی آنها رابطه معکوس و معناداری وجود داشته و با افزایش جهت گیری مذهبی دانشجویان افسردگی و اضطراب آنها کاهش می یابد. کاپا آیدین<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) در پژوهشی به بررسی این موضوع که تا چه میزان هیجانهای دانش آموزان دبیرستان از طریق تنظیم هیجانی پیش بینی می شود، پرداختند نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجانی به طور معنا داری اضطراب امتحانی را پیش بینی کرده و نتایج حاکی از آن است که تنظیم هیجانی رابطه مثبت معناداری با اضطراب امتحانی دارد. بنسون و دجیر<sup>۵</sup> (۲۰۰۸) در تحقیقی نقش انگیزه های گرایشی -اجتنابی هیجانهای مربوط به امتحان و تنظیم هیجان مرتبط با امتحان را مورد بررسی قرار دادند و به نتیجه رسیدند که انگیزه های گرایشی -اجتنابی و فرایند شناختی در پرسشنامه تنظیم هیجان مرتبط با آزمون تاثیر مستقیمی و غیر مستقیم بر هیجانهای خوشایند و ناخوشایند مرتبط با امتحان دارد. ربیعی و همکاران(۱۳۹۲) در پژوهشی به رابطه بین مؤلفه های تنظیم شناختی - هیجانی و اختلالات اضطرابی پرداخته در این پژوهش ۸۳ پسر و ۱۵۴ دختر از کودکان و نوجوانان شهر اصفهان پرسش نامه ی نسخه تجدیدنظر یافته ی غربال اضطراب مرتبط با اختلالات هیجانی کودکان و پرسش نامه ی تنظیم شناختی - هیجانی را تکمیل کردند. و از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. داده ها به وسیله تحلیل های همبستگی چندگانه و رگرسیون چند متغیره مورد تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که بین اکثر متغیرهای تنظیم شناختی - هیجانی با اختلالات اضطرابی رابطه معنی داری وجود دارد. هم چنین یافته های تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام نشان داد که فاجعه سازی و نشخوار فکری با همدیگر ۱۸ درصد از واریانس نمره کلی اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان را تبیین می کند. و نتیجه گرفت که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی و اختلالات اضطرابی رابطه وجود دارد و بعضی از راهبردهای نادرست می تواند در اختلالات اضطرابی دخیل باشد. حیدری و همکاران(۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی رابطه تنظیم هیجانی فراشناخت و خوش بینی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم و تحقیقات اهواز پرداختند. نمونه این پژوهش شامل ۴۴۰ نفر از دانشجویان بودند که به صورت تصادفی طبقه بندی انتخاب شدند و از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. داده ها به وسیله تحلیل های همبستگی چندگانه و رگرسیون چند متغیره مورد تحلیل قرار گرفت. پژوهش از نوع همبستگی بود و نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند گانه نشان داد که بین تنظیم هیجانی فرا شناخت و اضطراب امتحان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. اما بین فراشناخت و اضطراب امتحان و همچنین بین خوش بینی و اضطراب امتحان رابطه منفی معنادار وجود دارد. همین طور یافته ها نشان داد که بین تنظیم هیجانی فراشناخت و خوش بینی با اضطراب امتحان رابطه چند گانه وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که تنظیم هیجانی بهترین پیش بینی کننده اضطراب امتحان می باشد. لذا با توجه به هدف تحقیق سوالات مطالعه به شرح ذیل ارائه می گردد.

سوال اول: آیا بین شیوه های مقابله مذهبی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد؟

سوال دوم: آیا بین تنظیم هیجان و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد؟

2-Vard

3-Moriss

4--KAPAAIDIN

5--BENSON,DEJIR

سوال سوم: کدامیک از متغیرهای شیوه مقابله مذهبی و تنظیم هیجانات نقش موثرتری در پیش بینی اضطراب امتحان دارد؟  
روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش تحقیق در این پژوهش به صورت توصیفی-همبستگی است. همچنین تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات در دو سطح توصیفی و استنباطی به انجام رسید. در سطح توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده گردید. جامعه و نمونه آماری پژوهش کل جامعه آماری این پژوهش ۹۶۶۹ نفر دختر و پسر در سال تحصیلی ۱۳۹۲ می باشد. که از این تعداد در مدارس آموزش و پرورش ناحیه ۲ زاهدان، ۴۲۲۳ نفر دختر و ۵۴۴۶ نفر پسر در مقطع سوم راهنمایی مشغول به تحصیل می باشند. با استفاده از فرمول نمونه گیری فرمول کوکران تعداد ۳۰۰ نفر بعنوان نمونه انتخاب شده که بصورت خوشه ای تصادفی با توزیع پرسشنامه بین آنان مورد آزمون قرار خواهند گرفت. که طی بازده زمانی ابتدای شروع سال تحصیلی ۱۳۹۴ تا پایان خرداد ۱۳۹۴ مورد آزمون قرار گرفته اند.

### ابزار

با توجه به هدفهای پژوهش و ماهیت آن، مناسب ترین روش برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز، استفاده از پرسشنامه بود و بدین منظور از سه پرسش نامه زیر استفاده شد.

#### ۱- پرسشنامه مقابله مذهبی

پرسشنامه مقابله مذهبی ایرانی که توسط افلاک سیر و جی. کلمن<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۱) تهیه شده است، دارای ۲۲ عبارت است که قابل قیاس با پرسشنامه مقابله مذهبی پارگمنت<sup>۱۲</sup> است. و در آن ۱۱ آیتم از پرسشنامه مقابله مذهبی پارگمنت که قابل کاربرد برای مسلمانان است اقتباس شده است. هریک از ابعاد فعالیت‌های مذهبی در (۶ عبارت)، احساسات منفی نسبت خدا (۴ عبارت)، ارزیابیهای خیر خواهانه (۶ عبارت)، مقابله مذهبی منفعل (۳ عبارت) و مقابله مذهبی فعال (۳ عبارت) را مورد ارزیابی قرار میدهد. نحوه پاسخدهی به پرسشنامه به صورت ۵ گزینه ای است و دامنه پاسخها از اصلا تا خیلی زیاد متغیر است. نمره گذاری آن به صورت از صفر تا چهار است. در یک نمونه ۱۸۵ نفری از دانشجویان دانشگاه شیراز همبستگی بالایی بین پرسشنامه مقابله معنوی استرنگ (کینگ<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۱) با مقیاس مقابله مذهبی ایرانی به دست آمد. پایایی این ابزار با آلفای کرونباخ برای برای فعالیت مذهبی ۰.۸۹، ارزیابیهای خیر خواهانه، ۰.۷۹، احساسات منفی نسبت به خدا ۰.۷۹، مقابله منفعل ۰.۷۲ و مقابله فعال ۰.۷۹ گزارش شده است. آلفای کرونباخ محاسبه شده با استفاده از داده های بدست آمده این پرسشنامه در پژوهش حاضر برای فعالیت مذهبی ۰.۷۸، ارزیابی خیر خواهانه، ۰.۷۲، احساسات منفی نسبت به خدا، ۰.۷۸، مقابله مذهبی منفعل، ۰.۷۴، مقابله مذهبی فعال، ۰.۸۷ می باشد.

#### ۲- پرسشنامه تنظیم هیجانی

پرسشنامه تنظیم هیجانی ۲۵ ایتمی SRI، که در این پرسشنامه مهار پذیری: (مهاردرونی) در سوالات ۹-۱۴-۱۶-۱۹-۲۵، ابزار احساسات و نیازها (شناسایی نیازها): ۱-۴-۶-۸-۲۴، قاطعیت (اعتماد به خود): ۲-۳-۵-۱۵-۲۱، بهزیستی طلبی (رضایت از دیگران) در سوالات شماره های ۲-۷-۱۲-۲۰-۲۴ مطرح گردیده است در این پرسشنامه از فرد خواسته می شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدید آمیز و رویدادهای استرسزای زندگی که به تازگی تجربه کرده اند را به وسیله پاسخ به ۵ تا پرسش که تا استراتژی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی میکند مشخص نماید این پرسشنامه دارای فرم ویژه بزرگ دان و فرم ویژه کودکان میباشد که فرمت پرسشنامه ها براساس طبقه بندی لیکرت (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، خیلی کم و کم) می باشد. از جمله رایجترین این راهکارهای شناختی برای تنظیم هیجان در مواجهه با شرایط ناگوار عبارتند از سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری تلقی فاجعه آمیز توسعه چشم انداز، تمرکز مجدد مثبت ما ارزیابی مثبت، پذیرش

شرایط، برنامه ریزی کردن، الفای کرونباخ محاسبه شده پرسشنامه تنظیم هیجانی این پژوهش ۰/۸۱۴ می باشد با عنایت به اینکه حداقل ضریب پایایی برای پرسشنامه های پژوهشی ۰/۷۰ می باشد، این مقدار بالاتر است و بدین ترتیب می توان اظهار داشت پرسشها دارای همبستگی متقابل نسبتاً مناسبی می باشند.

### ۳- پرسشنامه اضطراب امتحان فیلیپس<sup>۱۴</sup>

این پرسشنامه دارای ۲۶ سؤال است و پاسخ های آن دو گزینه ای بله خیر می باشد. بالاترین نمره ۲۶ و کمترین نمره ۱ می باشد. نمره بالاتر از ۱۵ نشان دهنده اضطراب بالا و نمره کمتر از ۱۵ نشان دهنده اضطراب پایین است. که توسط خود محقق به اثبات رسیده است. همچنین شواهدی دال بر روایی همزمان و سازه آزمون نیز وجود دارد. ۲۶ سؤال این آزمون که به بررسی اضطراب امتحان می پردازد در سال ۱۳۷۴ توسط عابدی ترجمه شد و با یک مطالعه روی ۳۰ نفر از نظر دستوری ویرایش شد به طوری که برای دانش آموزان دبیرستان قابل فهم باشد. مقیاس مزبور در سال ۱۳۷۵ و در مطالعه ای برای بررسی اضطراب امتحان فرزندان کارکنان شرکت فولاد مبارکه در مورد دانش آموزان راهنمایی و دبیرستان به کار برده شد در آن پژوهش روایی و پایایی آزمون محاسبه شد که در حد مطلوبی بود. بعد از هماهنگی با مدیر مدارس راهنمایی جهت تمایل به تکمیل پرسشنامه ها و پس از جلب موافقت دانش آموزان و توجیه آنان جهت نحوه تکمیل پرسشنامه مقابله مذهبی، تنظیم هیجانی و اضطراب امتحان از آنها خواسته شد تا با دقت اقدام به تکمیل پرسشنامه ها نمایند. همچنین پس از توضیحات کامل که پاسخ مطلوب و صحیح هر شخص کمک به تکمیل تحقیق در جهت بهبود مشکلات اضطراب امتحانی دانش آموزان خواهد نمود. و اهمیت دقت در جهت پاسخ دهی مطلوب و هر آنچه که مربوط به نظرات و دیدگاههای شخصی آنان می باشد نسبت به تکمیل آن اقدام نمایند پرسشنامه ها به صورت گروهی جداگانه مربوط به هر کلاس و هر نوع از مدارس در اختیار آنان قرار داده شده و از آنان خواسته شد که پاسخ هر نوع پرسشنامه در مدت زمان ده دقیقه جمعاً سی دقیقه برای پاسخ دهی کل پرسشنامه ها اختصاص داده شود و پس از پایان مهلت تعیین شده نسبت به جمع آوری اقدام گردید. همچنین ضریب «الفای کرونباخ» برآورد شده برای پرسشنامه اضطراب امتحانی، ۰/۹۴۸ می باشد که نشان دهنده پایایی این پرسشنامه است. بنابراین با عنایت به این که تحقیق از دیدگاه روش و ماهیت، از نوع تحقیقات توصیفی-پیمایشی به حساب می آید تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات در دو سطح توصیفی و استنباطی به انجام رسید. در سطح توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از همبستگی و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد در این تحقیق پس از استخراج ارزشهای هر یک از متغیرها، با استفاده از نرم افزار SPSS به تجربه و تحلیل یافتهها پرداخته می شود.

### یافته ها

اطلاعات توصیفی این پژوهش و ارتباط بین متغیرهای موجود در سوالات پژوهش با استفاده از تجزیه و تحلیل صورت گرفته به شرح جداول شماره ۱ تا ۳ بیان می گردد.

جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد مقابله مذهبی و ابعاد آن

مؤلفه	میانگین	انحراف معیار
فعالیت های مذهبی	۱۸/۸۴	۷/۰۲
مقابله مذهبی منفعل	۱/۶۰	۲/۶۸
مقابله مذهبی فعال	۸/۹۳	۳/۹۴
احساسات منفی نسبت خدا	۱/۱۱	۲/۶۷
ارزیابی های خیر خواهانه	۲۰/۹۷	۳/۸۱
مقابله مذهبی	۵۱/۴۶	۱۱/۴۸

جدول فوق نشان می دهد که از بین ابعاد مقابله مذهبی بعد ارزیابی خیرخواهانه دارای بالاترین میانگین و بعد احساسات منفی نسبت به خدا دارای کمترین میانگین می باشند.

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد تنظیم هیجان‌ات و ابعاد آن

مولفه	میانگین	انحراف معیار
عملکرد مثبت	۲۰/۲۸	۳/۶۳
مهار پذیری	۱۷/۳۳	۴/۸۵
ابراز احساسات و نیازها	۱۷/۵۱	۴/۱۳
قاطعیت	۱۸/۲۱	۳/۷۱
بهزیستی طلبی	۱۹/۹۲	۳/۵۵
تنظیم هیجان‌ات	۹۳/۲۶	۱۵/۹۱

جدول فوق نشان می دهد که از بین ابعاد تنظیم هیجان‌ات بعد عملکرد مثبت دارای بالاترین میانگین و بعد مهارپذیری دارای کمترین میانگین می باشند.

جدول (۳) شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در دانش آموزان به تفکیک جنسیت

مولفه		مقابله مذهبی	تنظیم هیجان‌ات	اضطراب امتحان
پسر	میانگین	۵۶/۰۳	۹۴/۲۸	۱۰/۱۹
	انحراف استاندارد	۵/۹۹	۱۶/۱۱	۶/۰۵
دختر	میانگین	۴۷/۸۶	۹۲/۴۵	۱۲/۱۵
	انحراف استاندارد	۱۳/۳۶	۱۵/۷۵	۵/۹۲

نتایج ارائه شده در جدول (۳) نشان می دهد که در گروه پسران متغیرهای مقابله مذهبی، تنظیم هیجان‌ات و اضطراب امتحان به ترتیب ( $M=10/19, SD=6/05$ ;  $M=94/28, SD=16/11$ ;  $M=56/03, SD=5/99$ ) و در گروه دختران متغیرهای مقابله مذهبی، تنظیم هیجان‌ات و اضطراب امتحان به ترتیب ( $M=12/15, SD=5/92$ ;  $M=92/45, SD=15/75$ ;  $M=47/86, SD=13/36$ ) می باشد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که پسران در متغیرهای مقابله مذهبی و تنظیم هیجان‌ات نسبت به دختران دارای بالاترین میانگین می باشند. همچنین دختران نسبت به پسران اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می کنند. در این قسمت با استفاده از داده های منتج از پرسشنامه به تجزیه و تحلیل سوالات تحقیق پرداخته و درستی و نادرستی آنها بررسی شده است.

۱- سوال اول: بین شیوه های مقابله مذهبی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد؟ جهت آزمون فرضیه اول از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده می شود. که نتایج آن در جدول (۱) بیان شده است.

جدول (۱) بررسی رابطه بین شیوه مقابله مذهبی و اضطراب امتحان

متغیرها	اضطراب امتحان	
	r	Sig
فعالیت های مذهبی	-۰/۴۶	۰/۰۰۰
مقابله مذهبی منفعل	۰/۳۴	۰/۰۰۰
مقابله مذهبی فعال	-۰/۴۵	۰/۰۰۰
احساسات منفی نسبت خدا	۰/۲۵	۰/۰۰۰
ارزیابی های خیر خواهانه	-۰/۵۸	۰/۰۰۰
مقابله مذهبی	-۰/۴۹	۰/۰۰۰

N=300

P&lt;0/1

نتایج جدول (۱) حاکی از این است که ضریب همبستگی اضطراب امتحان با فعالیت های مذهبی  $-0/46$ ، مقابله مذهبی فعال  $-0/45$ ، ارزیابی های خیرخواهانه  $-0/58$  و مقابله مذهبی  $-0/49$  می باشد که در سطح ۹۹ درصد رابطه معکوس و معنادار است ( $P < 0/01$ ) همچنین با مولفه های مقابله مذهبی منفعل  $0/34$  و احساسات منفی نسبت خدا  $0/25$  می باشد که در سطح ۹۹ درصد رابطه مثبت و معنادار است ( $P < 0/01$ ).

۲-سوال دوم: بین تنظیم هیجانات و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

جهت آزمون فرضیه دوم از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده می شود .. که نتایج آن در جدول (۲) بیان شده است.

### جدول (۲). بررسی رابطه بین تنظیم هیجانات و اضطراب امتحان

متغیرها	اضطراب امتحان	
	R	Sig
عملکرد مثبت	$-0/16$	$0/004$
مهار پذیری	$-0/46$	$0/000$
ابراز احساسات و نیازها	$-0/30$	$0/000$
قاطعیت	$-0/35$	$0/000$
بهبزستی طلبی	$-0/22$	$0/000$
تنظیم هیجانات	$-0/39$	$0/000$

N=300

P<0/1

نتایج جدول (۲) حاکی از این است که ضریب همبستگی اضطراب امتحان با عملکرد مثبت  $-0/16$ ، مهار پذیری  $-0/46$ ، ابراز احساسات و نیازها  $-0/30$ ، قاطعیت  $-0/35$ ، بهبودی طلبی  $-0/22$  و تنظیم هیجانات  $-0/39$  می باشد که در سطح ۹۹ درصد رابطه مثبت و معنادار است ( $P < 0/01$ ).

۳-سوال سوم: متغیرهای شیوه مقابله مذهبی و تنظیم هیجانات نقش موثرتری در پیش بینی اضطراب امتحان دارد. جهت بررسی این سوال از آزمون رگرسیون گام به گام استفاده شده است که نتایج آن در جدول (۳) آمده است.

### جدول (۳). بررسی میزان پیش بینی متغیرهای شیوه مقابله مذهبی و تنظیم هیجانات از اضطراب امتحان

گام	مولفه ها	R	R <sup>2</sup>	F	B	T	Sig
۱	ارزیابی های خیرخواهانه	$0/58$	$0/34$	$154/65$	$-0/58$	$-12/43$	$0/000$
۲	ارزیابی خیرخواهانه + مقابله مذهبی فعال	$0/64$	$0/41$	$104/62$	$-0/48$ $-0/28$	$-10/22$ $6/02$	$0/000$
۳	ارزیابی خیرخواهانه + مقابله مذهبی فعال + مهارپذیری	$0/68$	$0/46$	$86/48$	$-0/39$ $-0/26$ $-0/25$	$-8/28$ $-5/70$ $-5/46$	$0/000$
۴	ارزیابی خیرخواهانه + مقابله مذهبی فعال + مهارپذیری + قاطعیت	$0/69$	$0/47$	$67/49$	$-0/38$ $-0/25$ $-0/20$ $-0/11$	$-8/12$ $-5/61$ $-4/10$ $-2/46$	$0/000$
۵	ارزیابی خیرخواهانه + مقابله مذهبی فعال + مهارپذیری + قاطعیت + احساسات منفی نسبت به خدا	$0/69$	$0/48$	$55/70$	$-0/36$ $-0/23$ $-0/21$ $-0/12$ $0/09$	$-7/44$ $-5/12$ $-4/25$ $-2/70$ $2/22$	$0/000$

۰/۰۰۰	-۷/۳۲	-۰/۳۵	۴۷/۶۴	۰/۴۹	۰/۷۰	ارزیابی خیرخواهانه + مقابله مذهبی فعال + مهارپذیری + قاطعیت + احساسات منفی نسبت به خدا + عملکرد مثبت	۶
	-۵/۱۸	-۰/۲۳					
	-۴/۷۲	-۰/۲۴					
	-۳/۲۷	-۰/۱۶					
	۲/۱۲	۰/۰۹					
	۲/۰۶	۰/۱۰					
			N=۳۰۰				P<۰/۱

همان طور که نتایج جدول (۳) نشان می دهد، در گام اول ارزیابی خیرخواهانه بیشترین پیش بینی را از اضطراب امتحان داشته است. این متغیر به تنهایی توانسته است ۰/۳۴ درصد تغییرات اضطراب امتحان را پیش بینی کند. در گام دوم احساس مقابله مذهبی فعال وارد الگوی پیش بینی شده است و این دو متغیر با هم توانسته اند ۰/۴۱ درصد تغییرات اضطراب امتحان را پیش بینی کنند. یعنی متغیر مقابله مذهبی فعال به تنهایی ۷ درصد از تغییرات را پیش بینی کرده است. در گام بعدی مهارپذیری وارد عمل شده و این سه متغیر با هم میزان پیش بینی را به ۰/۴۶ درصد رسانده اند؛ یعنی به تنهایی ۵ درصد تغییرات را پیش بینی کرده است. همچنین در گام چهارم با اضافه شدن قاطعیت به معادله رگرسیون این مقدار به ۰/۴۷ رسیده است یعنی قاطعیت توانسته است به تنهایی ۱ درصد از تغییرات اضطراب امتحان را پیش بینی کند. در گام پنجم احساسات منفی نسبت به خدا وارد الگوی پیش بینی شده است و این پنج متغیر با هم توانسته اند ۰/۴۸ درصد تغییرات اضطراب امتحان را پیش بینی کنند. یعنی متغیر احساسات منفی نسبت به خدا به تنهایی ۱ درصد از تغییرات را پیش بینی کرده است و بالاخره در گام آخر عملکرد مثبت وارد عمل شده و این متغیرها با هم میزان پیش بینی را به ۰/۴۹ درصد رسانده اند؛ یعنی به تنهایی ۱ درصد تغییرات را پیش بینی کرده است. ضریب بتای استاندارد نشان می دهد که در معادله رگرسیون متغیرهای ارزیابی های خیرخواهانه دارای ضریب بتای ۰/۳۵-، مقابله مذهبی فعال دارای ضریب بتای ۰/۲۳-، مهارپذیری دارای ضریب بتای ۰/۲۴-، قاطعیت دارای ضریب بتای ۰/۱۶-، احساسات منفی دارای ضریب بتای ۰/۰۹ و عملکرد مثبت دارای ضریب بتای ۰/۱۰ است که نتایج این ضرایب حاصل شده با توجه به تجزیه و تحلیل توسط نرم افزار نشان می دهد که همه در سطح ۹۹ درصد معنادار می باشند ( $P < 0/01$ ).

#### بحث

اضطراب امتحان یکی از اضطرابهای موقعیتی است که با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیونها دانش آموز و دانشجو در مراکز آموزشی رابطه تنگاتنگ دارد. هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و یا در موقعیت هایی که در آنها مورد ارزشیابی قرار می گیرد دچار نگرانی، تشویش و تردید شود می توان از اضطراب امتحان سخن گفت که با تاسی از اعتقادات مذهبی و توجه به دینداری و نیایش با خداوند متعال و همچنین با خود کنترلی، خویشترن داری، خود فرمایی و ارتقای سلامت فکری و تنظیم هیجانات دانش آموز توسط آن می تواند در کاهش اضطراب و جلوگیری از عوامل افزایش آن تاثیر بگذارد.

هدف از انجام این پژوهش، بررسی تاثیر شیوه مقابله مذهبی و تنظیم هیجانات بر اضطراب امتحان در مدارس مقطع راهنمایی ناحیه ۲ شهرستان زاهدان می باشد. نتایج همبستگی نشان داد که بین اضطراب امتحان با فعالیت های مذهبی، مقابله مذهبی فعال، ارزیابی های خیرخواهانه و مقابله مذهبی رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج همبستگی نشان داد که بین اضطراب امتحان با مولفه های مقابله مذهبی منفعل و احساسات منفی نسبت خدا رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. علاوه بر این نتایج همبستگی نشان داد که بین اضطراب امتحان با عملکرد مثبت، مهارپذیری، ابراز احساسات و نیازها، قاطعیت، بهزیستی طلبی و تنظیم هیجانات رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون گام به گام در ارتباط با نقش مقابله مذهبی و تنظیم هیجانات در پیش بینی اضطراب امتحان نشان داد که در گام اول ارزیابی خیرخواهانه بیشترین پیش بینی را از اضطراب امتحان داشته است. در گام دوم احساس مقابله مذهبی فعال وارد الگوی پیش بینی شده



است و این دو متغیر با هم توانسته اند ۰/۴۱ درصد تغییرات اضطراب امتحان را پیش بینی کنند. یعنی متغیر مقابله مذهبی فعال به تنهایی ۷ درصد از تغییرات را پیش بینی کرده است. همچنین بنا بر یافته های این مطالعه مشخص گردید که از بین مولفه های مذهبی، مقابله مذهبی منفعل و احساسات منفی نسبت به خدا نقش موثرتری بر پیش بینی اضطراب را دارد. بنابراین به نظر می رسد که اعتقادات مذهبی و احساسات مثبت به خدا و وجود یک ارتباط مذهبی و توسل به خداوند و انجام تکالیف دینی در زندگی باعث ایجاد آرامش مثبت و کاهش اضطراب امتحان گردیده و افزایش انگیزه و اعتماد به نفس در دانش آموزان را به دنبال خواهد داشت. نتایج نشان داد که بین مولفه های تنظیم هیجان، عملکرد مثبت، مهار پذیری، ابراز احساسات و نیازها، قاطعیت، بهزیستی طلبی و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و نتایج نشان می دهد که تنظیم هیجانی بهترین پیش بینی کننده اضطراب امتحان می باشد و در پایان نتایج نشان داد که بین متغیرهای موثر در پیش بینی اضطراب امتحان، ارزیابی خیرخواهانه، مقابله مذهبی فعال، مهارپذیری، قاطعیت، احساسات منفی نسبت به خدا، عملکرد مثبت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش بینی اضطراب نشان داد که در گام اول ارزیابی خیرخواهانه بیشترین پیش بینی را از اضطراب امتحان داشته است. و در گامهای بعدی احساس مقابله مذهبی فعال، مهارپذیری، قاطعیت احساسات منفی نسبت به خدا وارد الگوی پیش بینی شده است و بالاخره در گام آخر عملکرد مثبت وارد عمل شده و این متغیرها با هم در پیش بینی از اضطراب امتحان نقش داشته اند همچنین نتایج ضریب بتای استاندارد نشان داد که در معادله رگرسیون متغیرهای ارزیابی های خیرخواهانه، مقابله مذهبی فعال، مهارپذیری، قاطعیت، احساسات منفی و عملکرد مثبت همه در سطح ۹۹ درصد معنادار می باشند لذا پیشنهادات ذیل در این راستا بیان می گردد:

- بررسی رابطه و تاثیر مولفه های تنظیم هیجانی با اضطراب امتحان در دانش آموزان پسر مقاطع بالاتر
- بررسی مقایسه ای مولفه های مقابله مذهبی با میزان اضطراب و ارتباط آن با تنظیم هیجان در نوجوانان و مقاطع بالاتر
- بررسی رابطه باورهای مذهبی و راهبردهای یادگیری خود تنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان
- آموزش دوره مهارتهای شناخت هیجان و کنترل احساسات و افزایش اعتقادات دینی، مذهبی دانش آموزان با حضور خانواده های دانش آموزان در مدارس توسط کارشناسان مربوطه
- نصب پرورش و پوسترهای آموزشی معنوی مذهبی در ارتباط با تاثیر اعتقادات مذهبی در کاهش اضطراب امتحان توسط دست اندر کاران و مسئولان فرهنگی، آموزشی
- آموزش مهارتهای شناختی هیجانی و راهکارهای مقابله مذهبی و تاثیر آن در امور تحصیلی و امتحانی به صورت مستمر در تمامی مدارس

### منابع

- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۷۸) اضطراب امتحان، علل، مجله پژوهشهای روان شناختی، دوره (۵) شماره ۳ و ۴، ص ۸۲-۹۷
- حیدری، حسین، میرکیایی، اشرف (۱۳۹۰). «بررسی رابطه تنظیم هیجانی فراشناخت و خوش بینی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم و تحقیقات اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز
- ربیعی، محمد (۱۳۹۲) «رابطه بین مؤلفه های تنظیم شناختی-هیجانی و اختلالات اضطرابی»، فصلنامه نوآوری های آموزشی، شماره ۱۰، سال سوم.

- Benson, Dejir, Siamouli, Melina, (2008) *late-life depression, religiosity, cerebrovascular disease, cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly*, Interpreting the data. *Medical Hypotheses*.70, 493-496
- Cross, B.C, Poon, I.W and et all, (2003) *Religiosity and adaptation in the oldest old*. *International Journal of aging and human Development*; 9(1): 67-56.
- Capaidin, B.C, Poon, I.W and et all, (2009) *Religiosity and adaptation in the oldest old*. *International Journal of aging and human Development*; 9(1): 67-56.

- Ellison, C. G( 1993). Religious involvement and self-perception among black Americans, *Social Forces*, 71, 1027-1055
- Himberg, R( 2005) *The economics of religious belief*, *Journal of Institutional and Theoretical Economics* 153, 259-278
- Menin, A. M( 2007) *Adolescents' transition to first intercourse, religiosity, and attitudes about sex*, *Social Forces*, 81, 1031-1052
- Morice, & Day, L ( 2003) *Should never the twain meet? Integrating models of religious personality and religious mental health*. *Personality and Individual Differences*, 36, 1275-1290
- . Rotenberg, C. W, & Reid, M. J( 2007) *Treating conduct problems and strengthening social and emotional competence in young children*, the dina dinosaur treatment program. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 3.130
- Vard, Alex, & Joseph, Stephen( 2010) *Religiosity and personality in a Moslem context*, *Personality and Individual Differences*, 23(5), 899- 900