

## اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی

### برمیزان اضطراب امتحان دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر تنکابن

شهنام ابوالقاسمی\* / مزده سعیدی\*\*

#### چکیده

پژوهش حاضر به منظور مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی بر میزان اضطراب امتحان دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر تنکابن انجام گرفته است. نمونه، شامل شصت دانش آموز بوده که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای ساده (تک مرحله‌ای) انتخاب و سپس به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل تقسیم شده‌اند. از هر سه گروه به وسیله پرسش‌نامه اضطراب امتحان پیش‌آزمون به عمل آمده است. آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی طی هشت جلسه شصت دقیقه‌ای برای گروه‌های آزمایشی ارائه شده و بعد از آن هر سه گروه آزمایشی و کنترل به پرسش‌نامه اضطراب امتحان پاسخ داده‌اند. پژوهش حاضر از نوع آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) بوده و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس یک‌طرفه در سطح معناداری  $p=0.001$  نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین سه گروه آزمایشی و کنترل وجود دارد؛ یعنی بین اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی در مقایسه با گروه کنترل بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر تنکابن تفاوت وجود دارد و این تفاوت به سود گروه‌های آموزشی راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی بوده و آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه تنکابن مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: آموزش راهبردهای مقابله با استرس، آموزش مانترای اسلامی، اضطراب امتحان.

Dr\_shahnam\_Abolghasemi@Yahoo.com

\* استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

\*\* دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

دریافت: ۱۳۹۰/۱۰/۱۵ - پذیرش: ۱۳۹۱/۲/۱۱

## مقدمه

کودکان و نوجوانان در جریان رشد، انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند و گاه این اضطراب‌ها آنچنان شدت دارند، که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازند. یکی از انواع این اضطراب‌ها، اضطراب امتحان است.<sup>۱</sup> این پدیده یکی از متغیرهای شناختی - هیجانی بسیار مهم است که پژوهش در برابر آن به طور جدی توسط ساراسون و مندلر<sup>۲</sup> از سال (۱۹۵۲م) شروع شده است.

امتحانات و آزمون، بخش انکارناپذیری از زندگی انسان‌هاست. نتایج امتحانات تأثیر بسزایی در جنبه‌های مختلف زندگی دارد.<sup>۳</sup> اضطراب امتحان، واکنش هیجانی ناخوشایندی به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس تنش، تشویش و برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار همراه است. اضطراب امتحان، نوعی اشتغال ذهنی است که با خودکم‌بینی، خودناباوری، تردید درباره خود و نداشتن اعتماد به نفس همراه است. به طور معمول، وجود مجموعه‌ای از نشانه‌های بدنی، مانند سردرد، تپش قلب، عرق کردن، به ویژه کف دست‌ها، از دست دادن اشتها، بی‌خوابی، تکرر ادرار، و نشانه‌های شناختی، مانند اختلال در حافظه، حواس‌پرتی، نداشتن تمرکز، و نشانه‌های عاطفی، مانند نگرانی، تنش، بی‌قراری و دل‌شوره در افراد مضطرب دیده می‌شود.<sup>۴</sup>

نتایج پژوهش‌های میلر<sup>۵</sup> مؤید این مطلب است که اضطراب امتحان بالا با ناکارآمدی تحصیلی، سلامت روان ضعیف و هیجان‌های ناخوشایند، همبستگی دارد. همچنین اضطراب امتحان به حس منفی، نگرانی، برانگیختگی شناختی و رفتارهای همراه با نگرانی در مورد شایستگی در امتحان اشاره می‌کند.<sup>۶</sup>

اخیراً شواهد زیادی مبنی بر گذرا نبودن اضطراب و نگرانی به دست آمده است که اگر بررسی و ارزیابی نشود تا دوران بلوغ و بزرگسالی در بیشتر افراد تداوم خواهد داشت.<sup>۷</sup> به نظر می‌رسد دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش‌آموزان، ناتوانی یادگیری یا ضعف هوشی نبوده، بلکه ممکن است سطح بالای اضطراب امتحان را بتوان دلیل افت یا کارایی در امتحان و تحصیل دانست، همچنین بررسی‌ها حاکی از آن است که عوامل شخصیتی، خانوادگی و آموزشی در ایجاد اضطراب امتحان، نقش عمده‌ای دارند.<sup>۸</sup> همین طور نتایج

پژوهش‌های مختلف حاکی از آن است که میزان همه‌گیرشناسی اضطراب امتحان در دختران بیشتر از پسران است و آنها اضطراب امتحان را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند و نزدیک به ۲۰-۳۰ درصد موارد افت تحصیلی به علت اضطراب امتحان است.<sup>۹</sup>

بیشتر مطالعات انجام‌شده (ارجن<sup>۱۰</sup>، بنسون<sup>۱۱</sup> و همبری<sup>۱۲</sup>) بیانگر این حقیقت است که همبستگی مثبت بین افزایش اضطراب و کاهش عملکرد تحصیلی وجود دارد. اشپیل برگر و وگ<sup>۱۳</sup> و زهار<sup>۱۴</sup> در پژوهش‌های خود خاطر نشان کرده‌اند که دانش‌آموزان با اضطراب امتحان بالا، در مقایسه با دانش‌آموزانی که اضطراب امتحان پایین‌تری دارند، معمولاً گرایش دارند که امتحانات را به صورت موقعیت خطرآمیز یا تهدیدآمیز ادراک کنند.

امروزه الگوهایی ارائه شده است مبنی بر اینکه از طریق آموزش و به کارگیری آنها می‌توان باعث پرورش و تقویت رفتارهایی در دانش‌آموزان شد که حاصل آن بهبود عملکرد تحصیلی و اجتماعی فرد و کاهش عوارض حاصل از مسئله اضطراب امتحان است. از طریق برخی از برنامه‌های آموزشی کوتاه‌مدت که ضمن کم‌هزینه بودن، تداخلی نیز با برنامه‌های درسی دانش‌آموزان نداشته باشد، می‌توان برخی از این الگوها را آموزش داد و بدین‌وسیله کارایی مقابله‌ای دانش‌آموزان را افزایش و اسناددهی‌های منفی آنها را کاهش داد.<sup>۱۵</sup>

پژوهشگران با بررسی راهبردهای مقابله‌ای افراد موفق و ناموفق، به نتایج بسیار اساسی دست یافته‌اند؛ و این مطالعات نشان می‌دهد کسانی که به‌طور موفقیت‌آمیزی با مشکلات مقابله می‌کنند، افرادی هستند که خود را به مجموعه مهارت‌های مقابله‌ای مجهز کرده‌اند.<sup>۱۶</sup> راهبردهای مقابله با استرس عبارت از تلاش‌های شناختی و رفتاری به منظور تسلط بر تعارض‌های فشارزا، کاهش یا تحمل آنهاست.<sup>۱۷</sup>

اثربخشی راهبردهای مقابله با استرس در درمان بسیاری از مشکلات روان‌شناختی، از جمله مشکلات مرتبط با استرس و اضطراب تأیید شده است. دیویس و لیساکر<sup>۱۸</sup> اثربخشی تکنیک‌های شناختی-رفتاری را در بهبود مهارت‌های فراشناختی افراد مبتلا به اضطراب امتحان، مؤثر نشان داده‌اند. یکی از دیگر روش‌های کاهش استرس و آرام‌سازی، مراقبه مانترا<sup>۱۹</sup> است که رایج‌ترین شکل مراقبه در سراسر جهان می‌باشد و احساس آرامشی که با

آن ایجاد می‌شود، توانایی مقابله با ناراحتی‌های جسمی و روانی را نیز بالا می‌برد. مانترای اسلامی شامل تکرار بلند یا آرام یک کلمه اسلامی یا ذکر، مانند «الله اکبر» و «لا اله الا الله» است که به منظور تمرکز و تخلیه فشار ذهنی و آرامش از آن استفاده می‌شود. پژوهشگران در سال‌های اخیر در جوامع اسلامی، مانند ایران و مالزی دست به تجربه‌های جدیدی در اتخاذ شیوه‌های روان‌درمانی بیماران مسلمان مبتلا به اضطراب و افسردگی زده‌اند و طی آن در بررسی‌های آزمایشی خود نشان داده‌اند که به‌کارگیری روان‌درمانی مذهبی، مثل ترغیب به دعا و ذکر به عنوان یک نوع از مراقبه، به بهبود بیشتر و سریع‌تر بیماران کمک می‌کند.<sup>۲۰</sup> بنابراین، با توجه به وجود تعداد زیاد دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان و پیامدهای جسمانی و روانی اضطراب و آثار آن بر پیشرفت تحصیلی، توانایی‌های ادراکی و یادگیری در دوران حساس نوجوانی، و از طرفی عینی و عملی بودن روش‌های آموزشی گروهی و راهبردهای مقابله‌ای، هدف این پژوهش، مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی بر میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر تنکابن است. بدین منظور، این فرضیه‌ها تدوین شدند:

۱. بین اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی و گروه کنترل بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تفاوت وجود دارد.
۲. آموزش راهبردهای مقابله با استرس بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است.
۳. آموزش مانترای اسلامی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است.

### روش

روش پژوهش آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بوده است. جامعه آماری، شامل همه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان تنکابن و حجم نمونه شصت نفر بوده که به صورت تصادفی خوشه‌ای تک‌مرحله‌ای انتخاب شده‌اند. برای انتخاب نمونه از بین دبیرستان‌های دخترانه شهرستان تنکابن یک دبیرستان انتخاب شده و تمام دانش‌آموزان به آزمون اضطراب امتحان پاسخ داده‌اند. از بین آنها شصت دانش‌آموز که بالاترین نمره را در آزمون اضطراب امتحان کسب کرده بودند، به طور تصادفی انتخاب و

در سه گروه بیست نفری آزمایش و کنترل جایگزین شده‌اند. آزمودنی‌های گروه آزمایشی به مدت هشت جلسه شصت دقیقه‌ای تحت آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی قرار گرفته و گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرده‌اند. بعد از پایان دوره آموزشی، هر سه گروه مجدداً پرسش‌نامه اضطراب امتحان را تکمیل کرده‌اند. تحلیل داده‌های پژوهش به کمک آزمون آماری تحلیل کوواریانس یک‌طرفه (ANCOVA) انجام شده است.

### ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسش‌نامه اضطراب امتحان TAI<sup>۱۱</sup> استفاده شده است. این پرسش‌نامه مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس مقیاس چهارگزینه‌ای (هرگز = ۰، به ندرت = ۱، گاهی اوقات = ۲ و اغلب اوقات = ۳) به آن پاسخ می‌گوید. کمترین نمره در این آزمون، صفر و بیشترین نمره ۷۵ است. هرچه فرد نمره بالاتری به دست آورد نشان‌دهنده اضطراب بیشتر است. برای سنجش همسانی درونی مقیاس TAI، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. بر اساس نتایج حاصل، ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰.۹۴، برای آزمودنی‌های دختر ۰.۹۵ و برای آزمودنی‌های پسر ۰.۹۲ گزارش شده است. همچنین پژوهشگران با مقایسه نمره‌های آزمودنی‌های دختر و پسر در مقیاس TAI نتیجه‌گیری کرده‌اند که مقیاس TAI شرایط لازم را برای کاربرد در پژوهش‌های روان‌شناختی و تشخیص اضطراب امتحان در کودکان و نوجوانان مدارس دارد.

### یافته‌ها

جدول ۱: میانگین و میانگین تعدیل یافته و انحراف استاندارد متغیر وابسته اضطراب در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سه گروه

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		منبع
SE	M	SE	M	
۰.۷۸۲	۱۲.۲۵۲	۸.۵۹	۵۳.۵۵	گروه مقابله با استرس مانترای اسلامی کنترل
۰.۷۶۴	۱۷.۶۷۶	۸/۱۳	۵۲/۲۰	
۰.۸۱۴	۵۰.۵۸۱	۶/۶۶	۴۹/۲۵	
۰.۸۱	۵۰.۵۸۱	۶/۶۶	۴۹/۲۵	

در جدول فوق، میانگین‌های تعدیل یافته متغیر وابسته اضطراب را می‌بینیم؛ یعنی اثر متغیرهای تصادفی کمکی به صورت آماری حذف شده است. این میانگین‌ها به ما

می‌گویند که میانگین گروه‌های اول و دوم در مقایسه با میانگین گروه کنترل در سطح پایین‌تری قرار دارند.

جدول ۲: خلاصه تحلیل کوواریانس اضطراب در گروه‌های آزمایشی و کنترل با حذف اثر متقابل

منبع	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	Eta
همپراش	۱۵۵۹۱.۹۹۹	۳	۵۱۹۷.۳۳۳	۳۳۱.۱۲۱	۰.۰۱	
پیش‌آزمون اضطراب	۸۲۸.۷۶۵	۱	۸۲۸.۷۶۵		۰/۹۴۷	
بین گروه‌ها	۱۵۵۹۱.۲۱۲	۶	۴۹۶.۶۵۷	۵۲.۸۰۱	۰/۰۱	
درون گروه‌ها	۸۷۸.۹۸۵	۵۶	۱۵.۶۹۶	.۹۴۷	۰/۰۱	
کل	۵۸۰۲۵.۰۰۰	۶۰				

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، اثر همپراش  $p=0.01, F(3,56)=331.121$  از لحاظ آماری، معنادار و بنابراین، با ملاک مرتبط است. نسبت F برای اثر کاربردی نیز از لحاظ آماری معنادار است ( $F(2,56).496.657p=0.001, \eta^2=.947$ ) که نشان می‌دهد بین سه گروه اثر اختلافی وجود دارد. به عبارت دیگر، تفاوت معناداری بین دو روش آزمایشی در کاهش اضطراب با گروه کنترل وجود دارد. چون مشخصه F از لحاظ آماری معنادار شده است لازم است از آزمون تعقیبی استفاده شود. برای این مقصود از آزمون مقایسه دو به دو تکمیلی با عنوان Costem Hypothesis با فرمان Lmatrix استفاده شده و به منظور معنادار بودن این آزمون‌ها از روش بونفرونی استفاده شده که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: مقایسه دو به دو میانگین‌های پس‌تست اضطراب در سه گروه راهبردهای مقابله با استرس، مانترای اسلامی و کنترل

گروه‌ها	تفاوت میانگین	P
مقابله با استرس و مانترای اسلامی	-۵.۶۰۵	۰/۰۰۱
کنترل و مقابله با استرس	۳۷.۷۸۲	۰/۰۰۱
کنترل و مانترای اسلامی	۳۲.۲۴۲	۰/۰۰۱

با توجه به داده‌های جداول ۲ و ۳ نتایج به دست آمده در تأیید فرضیه‌های ۲ و ۳ می‌باشد؛ یعنی هر دو روش آموزشی مقابله با استرس و مانترای اسلامی بر کاهش اضطراب مؤثر هستند.

### بحث و نتیجه‌گیری

بررسی دقیق نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر و مشاهده تفاوت معنادار در کاهش میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دو گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل پس از آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی به عنوان برنامه‌های مداخله‌ای

نشان‌دهنده این است که این راهبردها بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه تنکابن مؤثر بوده و فرضیه‌های مورد نظر، تأیید شده است و سودمندی خود را در دستیابی به هدف‌های تعیین‌شده نشان می‌دهند. در این پژوهش، فرضیه: آموزش مانترای اسلامی بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است، تأیید شده که با نتایج تحقیقات موشرو هندوال،<sup>۲۲</sup> لو وهاندال،<sup>۲۳</sup> نریمانی و همکاران<sup>۲۴</sup>، موسوی اصل،<sup>۲۵</sup> ابراهیمی<sup>۲۶</sup> پناهی<sup>۲۷</sup> همسو بوده و با آیه ۲۸ سوره «رعد» همخوانی دارد. در این آیه آمده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست. ذکر خدا موجب امیدواری فرد می‌شود و خوش‌بینی افراد را افزایش می‌دهد.

همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در بسیاری از مداخله‌های معنوی، مانند ذکر<sup>۲۸</sup>، اندیشه معنوی و مدیتیشن<sup>۲۹</sup> قدرت شفابخشی وجود دارد.<sup>۳۰</sup> از مانترای اسلامی به عنوان روشی برای آرامش و تغییر حالات روانی استفاده شده است و می‌توان آن را یکی از راه‌های خود‌نظم‌جویانه برای مقابله با استرس و پیامدهای آن شناخت که به عنوان یک نوع مهارت ذهنی بر فرایندهای روان‌شناختی و فیزیوپاتولوژی بدن تأثیرگذار است و در جریان آن، ضربان قلب و تنفس آرام و سطوح لاکتات خون افت می‌کند و امواج مغزی آلفا که نشانه آرامی است، افزایش می‌یابد. افزایش جریان خون مغز، افزایش سطح سروتونین، کاهش هورمون کورتیزول خون و هماهنگی فعالیت الکتریکی در تمامی نواحی مغز از پیامدهای این نوع از مراقبه است. با تمرین مستمر، فرد از الگوهای عاداتی افکار و هیجانات فاصله گرفته و حس جدید کنترل تجسمی و ذهنی را ایجاد کرده و گسترش می‌دهد. تکرار مانترای اسلامی (ذکر) شخص را از افکار آشفته‌کننده، باز داشته و موجب پایداری آرامش عضلانی می‌شود.<sup>۳۱</sup>

فرضیه پژوهشی مبنی بر اینکه آموزش راهبردهای مقابله با استرس بر کاهش میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است، نیز تأیید شده است. طبق نظریه لازاروس<sup>۳۲</sup> در خصوص الگوی تبادل استرس،<sup>۳۳</sup> استرس حاصل تعامل شناخت فرد و رخداد (محیط) است. در واقع، تفسیر فرد از رخدادها و ارزیابی فرد از موقعیت، نقش

کلیدی دارد. استرس زمانی رخ می‌دهد که موقعیت، تهدیدکننده و چالش‌برانگیز یا خطرناک ارزیابی شود. همچنین بک<sup>۳۴</sup> باور دارد که ارزیابی افراد از رخدادها و موقعیت‌ها در عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد. عصبی بودن و اضطراب، زمینه را برای عملکرد ضعیف افراد فراهم می‌کند. بنابراین، با تغییر در سیستم ارزیابی افراد می‌توان تغییر در سطح استرس ادراک شده را انتظار داشت. به هر حال، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که ارزیابی شناختی افراد در مقابله با اضطراب و استرس، در پاسخ‌های هیجانی آنها و سازگاری‌شان نقش بسیار مهمی دارد.<sup>۳۵</sup> آگاهی از استرس و آموزش راهبردهای مقابله با استرس، سازگاری افراد را بالا برده و ارزیابی شناختی نقش شایان توجهی در این زمینه دارد.

فرضیه پژوهشی مبنی بر اینکه بین اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی و گروه کنترل بر میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی تفاوت وجود دارد، مورد آزمون قرار گرفت. نتیجه نشان می‌دهد که بین دو روش آموزشی مانترای اسلامی و راهبردهای مقابله با استرس و گروه کنترل تفاوت وجود دارد و به بیان ساده‌تر، دو روش آموزشی بر کاهش میزان اضطراب امتحان در مقایسه با گروه کنترل مؤثرترند.

بنابراین، مدیران و برنامه‌ریزان آموزشی، مربیان و مشاوران مدارس می‌توانند با تکیه بر یافته‌های این پژوهش‌ها و اجرای برنامه‌های مداخله‌گرایانه آموزش راهبردهای مقابله با استرس و مانترای اسلامی، میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را کاهش داده و در جهت پیشگیری از بروز ناهنجاری‌ها و نابسامانی‌ها حرکت کنند، چراکه اگر این اضطراب‌ها تداوم و شدت یابند، موجب بروز ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی برای دانش‌آموزان، خانواده‌ها و جامعه شده و موجب هدر رفتن سرمایه‌های انسانی و اقتصادی کشور در بخش آموزش و پرورش می‌شوند.

### **پیشنهادها**

به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود که درباره تأثیر عوامل شخصیتی و خانوادگی و آموزشگاهی و شرایط برگزاری آزمون‌ها بر اضطراب امتحان، تحقیق و بررسی کنند. پژوهش در سنین و مقاطع تحصیلی مختلف و مقایسه آن با دیگر کشورهای اسلامی از دیگر پیشنهادها نگارنده است.



1. Hill.
2. Sarason & Mandler.
3. Mcdonald.
4. Morris & Engle.
5. M. Miller, An inventory for measuring clinixal anxiety psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*.2(6), p: 15-18.
6. Bembemutty.
7. Srgolzaei.
۸. علی صاحبی « اعتباریابی مقیاس اضطراب امتحان در بین دانشجویان دانشگاه » *طرح پژوهشی دانشگاه*، ص ۱۲.
۹. اسماعیل بیابانگرد، *اضطراب امتحان*، ص ۵۴.
10. T. Ergene, Effective interventions on test anxiety reduction: Ametaanalysis. *School psychology International* ,24,3, p: 313-328.
11. J. Benson, structural component s of statistical test anxiety in adults: An explanatory model. *Journal of Experimental Education*, 83, p: 134-139.
12. R. Hembree, Correlate, causes, and effects of test anxiety. *Review of educational Resaerch*, 58, p: 47-77.
13. C. D. Spilberer, & P. R. vagg, Testanxiety: Atransactionalproceodel. In.c.D.Spilberger&PR.Vagg(Eds) *Test Anxiety: Theo Assessment and Treatment* (p.3-14), Washington, Dc: Taylor Francis.
14. D. Zohar, An additive model of test anxiety: Role of exam –specific expectations. *Journal of Educational psychology*, 90, 2, p: 330-340
۱۵. حسین کاویانی وهمکاران، « اثر بخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب وافسردگی شرکت کنندگان در کلاس‌های کنکور » *تازه‌های علوم شناختی*، ص ۶۱-۶۸.
16. Kleinke.
۱۷. محمد خیر و دیبا سیف « بررسی رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان با توجه به برخی از عوامل جمعیت شناختی »، *ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد*، ص ۲۷-۱۵.
18. W. Davis, L. Iysaker.cognitive behavioral therapy and functional and metacognitive out comes in schizo phrnia: A single case study: cogen Behav pract.12(3): P: 468-78.
19. Mantra Meditation.
20. Azhar, M, Varma.
۲۱. رک: عباس ابوالقاسمی، « ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه اضطراب امتحان »، *پایان نامه کارشناسی ارشد*.
22. I. P Mosher, & p. J. Handal, The relation ship between Religion and psychological pistressin Adolescents, *Journal of psychology and Thecnology*.vol. 25, no 4, p: 449-457.
۲۳. Lo & Handal ، نقل از مسعود گنجی و همکاران « بررسی مقایسه‌ای سلامت روانی و مصرف سیگار در دانشجویان دارای رفتار مذهبی و بدون رفتارهای مذهبی »، ص ۱۸-۳۰.
۲۴. محمد نریمانی و همکاران، « علل اضطراب امتحان در دانشجویان و راه‌های مقابله با آن »؛ *پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، ش ۳۹، ص ۲۳-۴۰.
۲۵. سیدمهدی موسوی اصل، « نقش دین در بهداشت روانی »؛ *روان‌شناسی در تعامل با دین*، ش ۱، ص ۸۷-۱۱۴.
۲۶. ام‌الله ابراهیمی و همکاران، « رابطه بین دعا و ذکر با میزان اضطراب دانشجویان »، *دو فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری*، ش ۲، ص ۴۹-۴۳.
۲۷. علی‌احمد پناهی، « نقش نماز در آرامش روان »؛ *روان‌شناسی در تعامل با دین*، ش ۲۱، ص ۸-۲۱.
28. Mantra.
29. Meditation.

---

۳۰. عذرا اعتمادی، «ایمان و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی»، فصل‌نامه حوزه و دانشگاه، ص ۱۳۱-۱۴۶.

۳۱. نیما قربانی، «روان‌شناسی دین»، فلسفه کلام و عرفان، ص ۲۵.

32. Lazaros.

33. R. s. Lazarus, & s. Folkman, stress, appraisal and coping.

۳۴. بک (Beck)، جی اس، تی، راهنمای گام به گام شناخت درمانی، ترجمه ایرج دوراهی و محمدرضا عابدی،

ص ۱۲.

35. R. s. Lazarus, & s Folkman, opcit.

## منابع

- ابراهیمی، ام‌الله، و همکاران، «رابطه بین دعا و ذکر با میزان اضطراب دانشجویان»، *دوفصلنامه تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۳۸۴، دوره ۳، ش ۲، ص ۴۹-۴۳.
- ابوالقاسمی، عباس، *ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه اضطراب امتحان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۷۴.
- اعتمادی، عذرا، «ایمان و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی» *فصل‌نامه حوزه و دانشگاه*، ۱۳۸۴، ش ۳۶ و ۳۵، ص ۱۳۱-۱۴۶.
- بک، جی‌اس، *تیراهنمای گام به گام شناخت درمانی*، ترجمه ایرج دوراهگی و محمدرضا عابدی، اصفهان، گل‌های محمدی، ۱۳۸۰.
- بیابانگرد، اسماعیل، *اضطراب امتحان*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۶.
- پناهی، علی‌احمد، «نقش نماز در آرامش روان»؛ *روان‌شناسی در تعامل با دین*، ۱۳۸۷، ش ۲۱، ص ۸-۲۱.
- خیر، محمد، و دیبا سیف، «بررسی رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان با توجه به برخی از عوامل جمعیت‌شناختی»، *ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد*، سال یازدهم، ۱۳۸۳، ش ۱۴، ص ۱۵-۲۷.
- صاحبی، علی، و محمدجواد اصغری، «اعتبار یابی مقیاس اضطراب امتحان در بین دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد»، *طرح پژوهشی دانشگاه*، ۱۳۸۱.
- قربانی، نیما، «روان‌شناسی دین»، *فلسفه کلام و عرفان*، ۱۳۷۷، ش ۸ و ۹.
- کاویانی، حسین و همکاران، «اثر بخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت‌کنندگان در کلاس کنکور»، *تازه‌های علوم شناختی*، سال ۹، ۱۳۸۳، ش ۲، ص ۶۱-۶۸.
- کلینکه، کریس‌ال، *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، اسپند، ۱۳۸۴.
- گنجی، مسعود و همکاران، «بررسی مقایسه‌ای سلامت روانی و مصرف سیگار در دانشجویان دارای رفتار مذهبی و بدون رفتارهای مذهبی دانشگاه محقق اردبیلی»، *طرح پژوهشی دانشگاه*، ۱۳۸۴، ص ۱۸-۳۰.
- موسوی اصل، سیدمهدی، «نقش دین در بهداشت روانی»؛ *روان‌شناسی در تعامل با دین*، ۱۳۸۷، ش ۱، ص ۸۷-۱۱۴.
- نریمانی، محمد و همکاران، «علل اضطراب امتحان در دانشجویان و راه‌های مقابله با آن»؛ *پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی*، ۱۳۸۵، ش ۳۹، ص ۲۳-۴۰.
- Azhar, M. A & Varma, s.l,(1995). Religios psychotherapypas management of brearment actanpsychiatria scandinria. P:22-37.
- Bembemtoy, H.(2009). Test anxiety and academic delay gratification .collage student *Journal*, 43(1): P: 10-12.
- Benson ,J.(1989).structural component s of statistical test anxiety in adults : An explanatory model.*Journal of Experimental Education*, 83, P:134-139.
- Davis w, lysaker L.(2005) .cognitive behavioral therapy and functional and metacognitive out comes in

- schizo phrnia: A single case study: *cogen Behav pract.* 12(3): P: 468-78.
- Ergene, T.(2003). Effective interventions on test anxiety reduction : Ametaanalysis. *School psychology International* , 24,3, P: 313-328.
- Hembree, R.(1988). Correlate, causes, and effects of test anxiety. *Review of educational Resaerch*, 58, P: 47-77.
- Hill KT(1984). *Debilitation motivation and testing* .New York: Academic press
- Lazarus, R. s & Folkman, s.(1984). *stress, appraisal and coping*.New York: springer.
- MacDonald , A.The prevalence and effects of Test Anxiety in school children, *Educational psychology*.2001, 21(1): P: 89-101.
- Miller, M(1990). An inventory for measuring clinixal anxiety psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2(6): P: 15-18.
- Morris Lw, Engele WB. Psychodiagnostic processes: 2006, personality intervence.
- Mosher, I.P& p.J.Handal (1997), The relation ship between Religion and psychological pistressin Adolescents, *Journal of psychology and Thecnology*.vol .25, no ,4, P: 449-457.
- Sarason, S & Mandler. G(1952) some correlates of test anxiety. *Journal of Abnormal and social psychology*,vol 74. P: 810-817.
- Spilberer, C.D&vagg, P.R.(1995). Test anxiety: A transactional proceodel. In.c.D.Spilberger&P.R.Vagg(Eds) *Test Anxiety : Theo Assessment and Treatment* (pp.3-14) , Washington , Dc: Taylor Francis.
- Srgolzaei M R.(2003) cognitive behavioral approach to planning and control of neural verbal anxiety. *Ment HealthJ*.17(18): P: 34-47.persion.
- Zohar, D.(1998). An additive model of test anxiety: Role of exam –specific expectations. *Journal of Educational psychology*,90,2, P: 330-340.