



بررسی رابطه باورهای دینی با اضطراب و شیوه های مقابله با استرس در دانش آموزان

صدیقه عباسی

کارشناسی علوم تجربی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری

Basysdygh44@gmail.com

۰۹۱۲۰۵۸۶۸۲۲

چکیده :

اضطراب ، استرس و تنش های روانی از مهم ترین عوامل آسیب زائی هستند که جامعه بشری کنونی را بیش از گذشته تهدید می کنند و عوارض ناشی از آنها در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس بوده، انسان را از بسیاری از امکانات محروم کرده و اختلالات روانی فراوانی را به وجود می آورند. این پژوهش با هدف بررسی رابطه باورهای دینی با اضطراب و شیوه های مقابله با استرس در دانش آموزان و به روش توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام گرفته است . یافته های پژوهش نشان می دهد باورهای دینی به عنوان یکی از مهمترین حلقه های زندگی ، عاملی موثر در جهت کاهش اضطراب و استرس در دانش آموزان و افزایش سلامت جسمانی و سازگاری اجتماعی آنها می باشد . اعتقادات دینی باعث کاهش استرس و بالا رفتن سرعت بهبودی اختلالات هیجانی و خلقی در دانش آموزان می گردد .

واژگان کلیدی: باورهای دینی ، اضطراب ، استرس ، دانش آموزان



مقدمه :

در عصر حاضر رشد و پیشرفت بشر در جنبه های مختلف زندگی محسوس است، ولی همین پیشرفت، جنبه های منفی نیز داشته است و امروزه موجب شده است که آنان با مشکلات و نابسامانی های فراوانی مواجه شوند. از جمله این مشکلات و نابسامانی ها، می توان به اضطراب و استرس اشاره کرد. اضطراب از متداول ترین و شایع ترین مشکلات افراد به خصوص جوانان و بزرگسالان به شمار می روند. (کایوند و همکاران، ۱۳۸۸) اضطراب یکی از حالت های هیجانی یا عاطفی است که با عناوین دلهره، تشویش، نگرانی و مانند آنها نیز از آن نام می برند. اضطراب مجموعه پاسخ های شناختی، بدنی و رفتاری نسبت به محرک های بیرونی و درونی است که از برخی تهدید های ناشناخته یا بالقوه که می تواند به عنوان تمایل به چیزی باشد که می تواند اتفاق بیفتد، ادراک میشود. امروزه اضطراب به عنوان پدیده ای مهم شناخته شده که در مورد آن نظریه های روانشناختی فراوانی ارائه شده است. از این رو در تحقیقات متمرکز بر علوم اعصاب و انواع مکتب های فکری که شدیداً موثر از اصول شناختی - رفتاری می باشند، اضطراب نقش مهمی ایفا کرده است. عوارض اختلالات اضطرابی عموماً مزمن و مقاوم نسبت به درمان هستند. (صمدی و همکاران، ۱۳۹۵) استرس نیز به معنای قرار گرفتن بیش از حد تحت فشار روحی یا عاطفی است و اثرات آن شامل خستگی و ناراحتی های روحی ای می شود که می تواند عملکرد هر فردی را در زندگی مختل کنند. استرس با توالی اتفاقات خاصی عمل می کند. این توالی را اصطلاحاً نشانگر سازگاری کلی می نامند و آن را در سه گام مشخص تعریف می نمایند: (چراغی، ۱۴۰۰)

واکنش اخطار:

با آغاز استرس واکنش اخطار به همراه آن خواهد آمد. این واکنش معمولاً پاسخی فیزیولوژیکی است که تعداد زیادی از فعل و انفعالات سیستم های بدنی را به کار می اندازد. به این ترتیب که هورمونی توسط غده فوق کلیوی ترشح گردیده و وارد جریان خون می شود که نتیجه آن ازدیاد ضربان قلب، ضعیف شدن تنفس، جاری شدن خون از پوست و احشاء به ماهیچه ها و مغز (که در نتیجه باعث سرد شدن دست و پاها می گردد) و توزیع مواد غذایی مورد نیاز به قسمت هایی از بدن و ماهیچه ها از جمله این تغییرات می باشد

گام مقاومت :

در صورت پایبندی عامل فشار گام مقاومت آغاز می شود و در حالی که به نظر می رسد همه چیز به حالت عادی بازگشته است اما بدن امکانات خود را بسیج نموده تا با عامل فشار مبارزه کند.

گام فرسودگی :

در صورتی که منابع و ذخایر انرژی روانی و جسمی برای مدت طولانی با عامل فشار درگیر شوند کم کم به پایان رسیده و مرحله سوم نشانگر تطابق عمومی یعنی فرسودگی به پایان می رسد و بار دیگر نشانه های مرحله واکنش اخطار ظاهر شده و بدن به علت کارکرد بد اعضایش تا حد زیادی در مقابل امراض آسیب پذیر می شود. در این مرحله فروپاشی روانی صورت می گیرد.



نوجوانی یک مرحله بحرانی در زندگی است که با گذر از کودکی به بزرگسالی مشخص می شود. نوجوانی دوره ای است که در آن اختلالات روانی به احتمال بیشتری شکل می گیرند و یا ظاهر می شوند. علاوه بر این برخی عوامل خطر را نیز به طور خاص این مرحله از زندگی را تحت تأثیر قرار می دهند. (برومند زاده و کریمی ثانی، ۱۳۹۴)

مسائل تحصیلی، بخش قابل توجهی از فشارهای دوره نوجوانی را تشکیل می دهد. دشواری و پیچیدگی دروس، جو رقابتی سنگین بین فراگیران، معلمان انعطاف ناپذیر، معیارهای نامتعارف ارزیابی و محیط سرد و غیرهمدلانه کلاس، از جمله این فشارها هستند. وجود این فشارها و چالشها همراه با تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی که در این دوره اتفاق می افتد، وضعیتی دشوار را برای دانش آموزان نوجوان به وجود می آورد که حتی ممکن است به شکست یا انصراف آنان از تحصیل منجر گردد. (سیف و همکاران، ۱۳۹۷) با آن که میزان متناسب فشار روانی بهنجار و بخشی از زندگی دوران نوجوانی تلقی می شود اما فشار روانی بیمارگونه در زندگی عادی و عملکرد تحصیلی ایجاد مشکل می نماید و نوع مزمن و نابهنجار آن اثرات مخربی بر سلامت روانی و جسمانی فرد دارد. (Bonnesen et al., 2020)

برای کاهش اختلالات روانی و افزایش عزت نفس دانش آموزان در این دوره متخصصان و روانشناسان از روشهای مختلفی بهره گرفته اند، که از آن جمله می توان از روش های روان پزشکی، دارو درمانی و نیز روان تحلیل گری و رفتار درمانی نام برد. در سالهای اخیر علاوه بر روشهای روان شناختی استفاده از روشهای درمان معنوی و مذهبی جایگاه علمی خود را باز نموده است. کارآمدی روش های درمان مذهبی در کاهش مشکلات روانی از جمله اضطراب و افسردگی، افزایش عزت نفس و کاهش فشارهای روانی نشان داده شده است. (Reich, & Hofmann, 2008) عمل، به باورهای دینی و مذهبی از عوامل پیش بینی کننده سلامت روانی و بهزیستی در نوجوانان و جوانان می باشد. (Dezutter et al., 2006) روان شناسان معتقدند که تنها روزنه ای که می تواند آرام و ناراحتی های حاصل را از بدن آدمی خارج سازد و یا آنها را خنثی کند ایمان به خدا و اعتقاد به یک مبدأ حقیقت و یک قدرت ما فوق انسانیت است، زیرا تنها نیروی که می تواند بر مشکلات فائق شود، نیروی الهی است.

یاری و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی رابطه باورهای دینی با اضطراب و شیوه های مقابله با استرس در دانش آموزان تیزهوش گناباد پرداخته و نشان دادند «بین باورهای مذهبی و اضطراب به طور کلی، اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و راهبردهای مقابله ای مساله مدار در هر دو جنس زن و مرد رابطه وجود دارد ($P \leq 0.05$). بین باورهای مذهبی و راهبردهای مقابله ای هیجان مدار در هر دو جنس زن و مرد رابطه وجود ندارد ($P \leq 0.05$). باورهای مذهبی هر یک از متغیرهای شیوه های مقابله مساله مدار را افزایش می دهد و باورهای مذهبی توانایی پیش بینی اضطراب دانش آموزان تیزهوش را دارد.»

برومند زاده و کریمی ثانی (۱۳۹۴) در تعیین اثربخشی آموزش مهارت های معنوی بر سلامت عمومی و اضطراب دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تبریز نشان دادند «آموزش مهارت های معنوی بر کاهش اضطراب و افزایش سلامت عمومی دانش آموزان مؤثر است.»

نتایج پژوهش حسن زاده و صمدی (۱۳۹۵) در بررسی ارتباط عمل به باورهای دینی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان نشان دادند «عمل به باورهای دینی و مذهبی از عوامل پیش بینی کننده سلامت روانی و بهزیستی در جوانان می باشد. رفتارهای مذهبی باعث کاهش استرس روانی و بالا رفتن سرعت بهبودی اختلالات هیجانی و خلقی می شود. به علت پایین بودن میزان استرس در افراد دارای رفتارهای مذهبی آن ها کمتر به بیماری های روان تنی و از جمله اختلالات اضطرابی مبتلا می شوند»

مرادی و موسوی زاده (۱۳۹۷) در تحقیق خود به بررسی نقش دین در کاهش اضطراب و نگرانی پرداخته و نتیجه گیری کردند «اندیشمندان، دین و مباحث عرضه شده در ادیان الهی را از جمله عوامل تاثیرگذار بر روان انسان می دانند. دین به عنوان یکی از مولفه هایی که تاریخ آن همتای قدمت انسان می باشد با ایجاد امیدواری و تقویت ایمان مذهبی افراد، موجب کاهش علایم و تظاهرات اضطرابی و افسردگی افراد می شود. باورهای مذهبی مانند یک سپر در برابر استرس های زندگی عمل می کنند و از این طریق به راهبردهای مقابله ای فرد کمک می کنند.



اهمیت این پژوهش از آن جهت است که مقابله با استرس و فشارهای روانی، رویداد حوادث طبیعی و غیرطبیعی ناگوار در زندگی، امری اجتناب ناپذیر است. آن چه در این رابطه مهم است، روش مقابله درست با آن حوادث و فجایع است. دین برای مقابله با این نوع حوادث، ایمان به خداوند و ارتباط با خدا از طریق مناجات را پیشنهاد کرده است. «

یافته های پژوهش رشید زاده (۱۳۹۹) پیرامون بررسی اثربخشی آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه های اسلامی بر اضطراب و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان نشان داد « آموزش برنامه مبتنی بر معنویت و آموزه های دین اسلام بر کاهش اضطراب تحصیلی و نیز افزایش تاب آوری تحصیلی دانش آموزان اثرگذار بوده است »

روش شناسی :

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه باورهای دینی با اضطراب و شیوه های مقابله با استرس در دانش آموزان به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی می باشد.

بحث درباره یافته ها

پیشرفت قابل توجه تکنولوژی و صنعت در جهان امروز ، نه تنها باعث ایجاد آرامش در انسان ها نشده ، بلکه باعث بالارفتن نارضایتی از زندگی ، بیماری ها و اختلالات عصبی در انسان ها شده و سردرگمی و استرس و اضطراب پوچی در زندگی نیز افزایش یافته است . اضطراب یک ویژگی همه گیر است که از ابتدای کودکی تا سالهای پیری همراه افراد بوده و بر همه ابعاد وجودی افراد تاثیر گذاشته و موجب ایجاد اختلال در زندگی آنها نیز می شود .

اضطراب واکنش فرد در مقابل یک عمل نابهنجار ناشی از تحریکات بیرونی یا درونی است و موجب می گردد که فرد نتواند از موقعیت کنونی خود لذت ببرد. اضطراب بیشتر در کسانی مشاهده می شود که با فشارها و موقعیت های خطرناک اجتماعی مواجه هستند. افرادی که در محیط های تهدیدآمیز زندگی می کنند، دچار تنش، نگرانی، بی انگیزگی و بی قراری بیشتری می شوند. (نساجی زواره ، ۱۳۹۲)

ممکن است برخی تصور کنند که دانش آموزان استرس و اضطراب زیادی را تجربه نمی کنند. آنها فکر می کنند تنها کاری که یک دانش آموز باید انجام بدهد این است که در کلاس حاضر شود، برخی از آزمون ها را بگذراند و فارغ التحصیل شود. با این حال، این درست نیست. استرس در بین دانش آموزان می تواند بسیار زیاد باشد و بر بسیاری از زمینه های زندگی آنها تأثیر بگذارد. مطالعات نشان می دهند که بیشتر استرس دانش آموزان دبیرستانی از مدرسه و فعالیت های مربوط به آن سرچشمه می گیرد و این استرس مزمن می تواند تا سال های دانشگاه ادامه داشته باشد و منجر به عدم مشارکت تحصیلی و بروز مشکلاتی در حیطه سلامت روان شود. (موسوی ، ۱۳۹۹)

علل رایج استرس دانش آموزان

۱. تکالیف مدرسه و مشق شب



الزامات یک کلاس به تنهایی می تواند دلهره آور باشد. معلم ها از دانش آموزان می خواهند که تکالیف درسی را انجام دهند، مطالعه کنند و برای امتحانات آماده شوند. علاوه بر این، برخی از دانش آموزان را ملزم به نوشتن مقالات پژوهشی، انجام کار دستی و شرکت در فعالیت های خارج از کلاس می کنند. وقتی حجم تعیین شده تکالیف برای دانش آموز زیاد باشد در درست انجام دادن آن با مشکل مواجه می شود. در این صورت است که استرس و اضطراب آن زیاد می شود چرا که نمی تواند زمان بندی درستی برای حل آنها داشته باشد و همچنین ممکن است بخاطر انجام نادرست تکالیف در مقابل مدرس و دوستانش شرمند شود.

۲. امتحانات

اکثر دانش آموزان در زمان امتحانات استرس شدیدی را تجربه می کنند. کسانی که اضطراب امتحان را دارند ممکن است در طول این مدت تحت فشار زیادی قرار گیرند و نتوانند نمره بالایی کسب کنند. این نوع استرس مخصوص دانش آموزان با مشکل درسی نیست بلکه دانش آموزان برتر نیز معمولاً نگران کسب نمره بالا هستند.

۳. فعالیت های فوق برنامه

دانش آموزان به خصوص دبیرستانی ها با رقابت شدیدی در گذر از دوره های چالش برانگیز، شرکت چشمگیر در برنامه های فوق برنامه، مطالعه و انجام آزمون های تعیین شده و تصمیم گیری برای برنامه های مهم و تغییر دهنده زندگی برای آینده شان مواجه هستند. اگر دانشگاه بخشی از برنامه های نوجوانان برای آینده شان باشد، پس از پذیرش، استرس همچنان ادامه می یابد زیرا نیاز به یافتن دوستان جدید، تحمل حجم کاری چالش برانگیزتر، عدم حمایت والدین و غلبه بر استرس های ناشی از زندگی مستقل بیشتر می شود.

۴. چالش های اجتماعی

دوستیابی، ارتباط با اولیای مدرسه و معلمان، و حتی تعامل با رانندگان سرویس های مدرسه و همچنین در مراحل بالاتر، شکل گیری روابط نزدیک همیشه یک لایه از استرس احتمالی را به زندگی دانش آموزان اضافه می کند.

۵. برنامه ریزی ضعیف

بعضی از دانش آموزان برنامه ریزی و سازماندهی را بلد نیستند. این گونه ضعف ها موجب استرس در دوران حضور مدرسه می شود. در این شرایط می توانند از مشاور مدرسه، معلمان، مدیران یا حتی دانش آموز موفق کمک بگیرند. اگر یک برنامه ریزی درسی داشته باشید خیالتان راحت است که زمان کافی دارید و همینطور عملکرد بهتری خواهید داشت. و این موضوع باعث می شود دیگر دچار استرس نشوید.

۶. کمبود زمان



نبود زمان برای دانش آموزان موجب درگیری های شدید ذهنی خواهد شد که آنها را بیشتر در مواجهه با استرس قرار می دهد. یکی از مهمترین مواردی که دانش پذیران باید آن را در دوران کودکی آموزش ببینند، مدیریت زمان است چرا که در زمانیکه در مقاطع بالاتر با انبوهی از دروس متفاوت و سنگین برخورد می کنند زمان کافی برای استراحت و تفریح که نقش زیادی در موفقیت آنها دارد را نخواهند داشت.

۷. کمبود خواب

خواب کافی یکی از مهم ترین عوامل تاثیر گذار در تمرکز و موفقیت دانش آموزان است. کم خوابی از مواردی است که باعث افت تحصیلی می شود پس باید ساعت خواب را مدیریت کنیم. بد خوابی یا بی خوابی باعث می شود دانش آموزان با وجود اینکه توانمند هستند، اما آن قدر تحت فشار و استرس هستند که یادگیری برایشان مشکل می شود و دیگر در کلاس آن هوشیاری کافی را ندارند.

۸. عدم اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یک ویژگی شخصیتی است، سرزنش ها از سوی معلم یا خانواده و مقایسه شدن با دیگران مواردی است که می تواند منجر به کمبود اعتماد به نفس در دانش آموز شود. کمبود اعتماد به نفس یکی از دلایل مهم برای به وجود آمدن استرس در دانش آموزان است. با وجود آنکه دانش آموز از هوش طبیعی برخوردار است اما نمی تواند پیشرفت تحصیلی مطلوبی داشته باشد.

۹. تغییر مدرسه

مراحل انتقال دانش آموز به مدرسه دیگر مشکلاتی به وجود می آورد، یافتن گروه های دوستی جدید می تواند برای دانش آموزان چالش برانگیز باشد و همچنین احساس تنهایی در این دوران موجب استرس و آسیب روحیه می شود. البته بخشی از این استرس طبیعی است و با گذشت زمان، با آشنایی دانش آموز با افراد مدرسه استرس کاهش می یابد. یکی از اقدامات مهم والدین در تغییر مدرسه ایجاد آمادگی ذهنی و روحی در فرزند خود است.

۱۰. عدم استعدادیابی درست

شناخت استعداد و توانایی ها یکی از اصلی ترین و تاثیرگذار ترین ها در موضوع کاهش استرس در دانش آموزان است. که با کمک تست های مختلف استعدادیابی، می توان میزان توانایی هر فرد در هر زمینه را شناخت و نسبت به توانایی ها، دانش آموزان را پرورش داد که این امر به مرور موجب کاهش احساس ترس و اضطراب می شود.

راهکارهای عملی کاهش اضطراب و استرس در دانش آموزان

برای رفع اضطراب می توان از راههای پیشگیری و درمان اضطراب در روانشناسی مدد جست. از روشهایی مثل، درمان رفتاری، شناختی، یادگیری مشاهده ای و ...



۱. آموزشگاه مطلوب

در مدارس مطلوب، ایجاد شرایطی که به هدایت رفتار فراگیران منجر می شود، به جای تنبیه کردن به کاربرده می شود. دانش آموزان در این مدارس، امانت محسوب شده و معلمان در اداره امور مدرسه به شیوه مشارکتی فعالیت می کنند. از جمله خصوصیات یک مدرسه مطلوب می توان به انتقاد پذیری معلمان و مدیران و محبت آنها، بوجود آوردن شرایط و موقعیت های عاطفی مناسب، احترام گذاشتن به شخصیت فراگیران، متنوع بودن تکالیف درسی، حضور مداوم مشاور در مدرسه برای مشاوره و راهنمایی فراگیران و ایجاد جو معنوی در فضای مدرسه اشاره کرد.

۲. ارتباط مناسب معلم و والدین

برای برون رفت از اضطراب تحصیلی در دانش آموزان، ضروریست میان معلمان و والدین دانش آموزان هماهنگی و ارتباط مناسب برقرار بوده باشد تا شناسایی و رفع مشکلات آنها به نحو مطلوب امکانپذیر گردد. والدین و معلمان که دانش آموزان را درک کرده، در برخورد با مشکلات آنها رفتار مناسب داشته باشند، بدون مقایسه دانش آموزان با یکدیگر و داشتن توقع بی جا از آنان، به دانش آموزان احترام گذاشته و در رفتار با آنها سعه صدر داشته باشند، باعث کم شدن اضطراب در آنان خواهند شد.

۳. ارزشیابی صحیح

ارزشیابی می بایست در جهت ارج نهادن به سعی و تلاش دانش آموزان، آگاهی از نقاط قوت و ضعف آنها در دروس و ایجاد زمینه ای برای پیشرفت و موفقیت آنان قدم بردارد. از این رو معلمان و مسئولان در جهت کم کردن میزان اضطراب تحصیلی، نباید نمرات دانش آموزان را در مدرسه به صورت عمومی اعلام نمایند و در این مورد بهتر است با یک اعلان کلی تنها از دانش آموزان تلاشگر قدردانی نمایند. در زمان تصحیح اوراق امتحانی، از ثبت نمره در پایان برگه خودداری نموده و فقط اشتباهات دانش آموزان را مشخص کرده تا آنها به اصلاح اشتباه خود بپردازند.

۴. برنامه ریزی منظم

با برنامه ریزی کامل می توان اضطراب را مهار کرد. حاضر شدن به موقع دانش آموزان در مدرسه، آشنایی آنان با مهارت های مطالعه و فنون امتحان دادن و استراحت کافی و تغذیه مناسب از جمله راهبردهایی در جهت کاهش اضطراب دانش آموزان است.

۵. یاد خدا

از جمله موثرترین و بهترین شیوه های رهایی از اضطراب و نگرانی، توجه به خدا و یاد اوست که موجب ایجاد آرامش در انسان می گردد. قرآن کریم می فرماید: «الا بذکر الله تطمئن القلوب». آگاه باشید که تنها یاد خدا آرامبخش دلهاست» (رعد: ۲۸) با یاد خدا انسان به منبعی بزرگ و قدرتی والا اتصال می یابد. از این رو ترس از هر قدرت دیگری بی معنا می شود.

۶. اندیشه مثبت



تفکرات ذهنی و تصورات انسان در زندگی وی نقش اساسی دارند. به صورتی که افکار منفی موجب عدم آرامش و اندیشه های مثبت باعث ایجاد آرامش می گردد. جهان انسان، دنیای خلق تفکرات و اندیشه های اوست و آنها که اندیشه ای امیدوارانه و زیبا دارند، سلامت هستند. از این رو دانش آموزان می بایست ترس از آینده و ترس از شکست و ناکامی را کنار گذاشته تا به راحتی خاطر به موفقیت تحصیلی دست پیدا کنند.

۷. انجام تمرینات ذهن آگاهی :

ذهن آگاهی تمرینی است که در آن فرد به آرامی آگاهی خود را بارها و بارها بر روی لحظه حال متمرکز می کند. هدف ذهن آگاهی در روانشناسی، پرورش دیدگاهی پیرامون آگاهی فرد از هویت خود است که موجب دست یابی به آرامش ذهنی خواهد شد. همچنین امکان استفاده از ذهن آگاهی در درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی در جهت رفع استرس و اضطراب و فراهم آوردن آرامش بیشتر برای فرد نیز وجود دارد.

باورهای دینی و نقش آن در کاهش اضطراب

دین حقیقتی است که در جنبه ها و ابعاد گوناگون زندگی انسان حضور قابل توجهی دارد و به عنوان یکی از پنج نهاد اصلی هر اجتماعی، جایگاهی خاص در تقسیم بندی جامعه شناسان به خود اختصاص داده است. در جوامع امروزی و مدرن، دین به عنوان موضوعی غیر قابل انکار نگریسته شده و سعی می شود میزان و تأثیرات آن به طور جامع مورد بررسی قرار بگیرد و از آن جا که دین یک پدیده گروهی تلقی می گردد که در رابطه متقابل با دیگر واحدهای سازنده یک جامعه قرار می گیرد؛ لذا انتظار بر این است که هم بر سایر نهادهای جامعه تأثیر بگذارد و هم از آن ها تأثیر بپذیرد. (دهستانی و همکاران، ۱۳۹۱)

به طور کلی دین مجموعه عقاید و قوانین و مقرراتی است که هم به اصول فکری بشر نظر دارد و هم درباره اصول گرایشی وحی سخن می گوید و هم اخلاق و شئون زندگی او را تحت پوشش قرار می دهد و در واقع مجموعه عقاید، اخلاق قوانین و مقرراتی است که برای اداره جامعه انسانی و پرورش انسانها در اختیار انسان قرار دارد. بنابراین دین مبتنی بر وحی از سه بخش کلی متناظر با سه ساحت نظر (اعتقادات)، خلق و خوی (اخلاق) و عمل (احکام) انسان تشکیل شده است. بطوریکه بخش اعتقادات شامل حقایق و واقعیهایی است که باور و اعتقاد به آنها از انسان خواسته است. بخش اخلاق نیز فضائل و رذائل اخلاقی را به انسان شناسانده و راه تهذیب نفس را از رذایل و تخلق به فضائل را به او ارائه داده است. بخش احکام نیز شامل شریعت، مناسک و مقرراتی است که چگونگی کیفیت روابط اجتماعی، حقوقی، مدنی، سلوک اجتماعی و کیفیت روابط اقتصادی و سیاسی و نظامی را در بر می گیرد.

دینداری جلوه و مصداق دین است و در واقع عنوان عامی است که به هر فرد یا پدیده ای که ارزش ها و نشانه های دینی در آن متجلی باشد، اطلاق می شود. دینداری یک نظام عملی مبتنی بر اعتقادات است که در ابعاد فردی و اجتماعی، از جانب پروردگار، برای هدایت انسان ها در مسیر رشد و کمال الهی ارسال شده است و شامل عقاید، باورها، نگرش ها و رفتارهایی است که با هم پیوند داشته و یک احساس جامعیت را برای فرد تدارک می بینند. (شجاعی زند، ۱۳۸۴)

فواید دینداری در سطح فردی در بخش های زیر مطرح می گردد : ۸

- آرامش روان
- خشنودی
- رضایت از زندگی شامل: حمایت اجتماعی، تقرب به خداوند، سلامت جسمی



و در سطح اجتماعی نیز مزایای دینداری در موارد زیر قابل بحث است :

- انسجام اجتماعی
- کاهش جرم و انحراف
- افزایش مسئولیت پذیری

در تعلیم دینی، روش ها و شیوه های گوناگونی برای مقابله با اضطراب و استرس ذکر شده اند. اصلی ترین عامل برای رسیدن به آرامش، حفظ آن و غلبه بر اضطراب، «ایمان به خداوند» بیان شده است. ایمان به خداوند آثار متعددی دارد و هر یک به شیوه ای خاص در رفع اضطراب و ایجاد آرامش مؤثرند. در ادامه، به برخی از این آثار و چگونگی آرام بخشی آن ها اشاره می شود: (صفورایی، ۱۳۸۲)

الف. خوش بینی

یکی از آثار ایمان مذهبی، خوش بینی به جهان خلقت و هستی است. ایمان مذهبی به تلقی انسان از جهان شکل خاصی می دهد، به این نحو که آفرینش را هدفدار و هدف را خیر و تکامل و سعادت معرفی می کند. طبعاً این طرز تلقی از جهان دید انسان را نسبت به نظام کلی هستی و قوانین حاکم بر آن خوش بینانه می سازد. ویلیام جیمز می گوید: «قیافه دنیا در نظر مردم با ایمان فرق می کند؛ چرا که مردم مذهبی به طور کلی قبول دارند که هر واقعه و امری که به زندگی آن ها ارتباط دارد، انعکاسی از مشیت الهی است.» (ویلیام جیمز، ۱۳۶۸) حالت فرد باایمان در کشور هستی، مانند حالت فردی است که در کشوری زندگی می کند که قوانین و دستورهای حکومتی آن کشور را صحیح و عادلانه می داند، به حسن نیت گرداندگان اصلی کشور نیز ایمان دارد و قهراً زمینه ترقی و تعالی را برای خودش و همه افراد دیگر فراهم می بیند و معتقد است: تنها چیزی که ممکن است موجب عقب ماندگی او بشود تنبلی و بی تجربگی خود او و انسان هایی مانند اوست که مانند او مکلف و مسؤولند. از نظر چنین شخصی، مسؤول عقب ماندگی او خودش است، نه تشکیلات کشور و هر نقصی وجود دارد از آنجاست که او و امثال او وظیفه و مسؤولیت خویش را انجام نداده اند. این اندیشه طبعاً او را با خوش بینی و امیدواری به حرکت و جنبش و او می دارد و برای غلبه بر مشکلات، از هیچ تلاشی فروگذار نیست.

ب. روشن دلی

یکی دیگر از آثار ایمان مذهبی «روشن دلی» است. انسان همین که به حکم ایمان مذهبی جهان را به نور حق و حقیقت روشن دید، همین روشن بینی فضای روح او را روشن می کند و در حکم چراغی می گردد که در درونش روشن شده باشد. چنین فردی به خوبی مشکلات را می بیند و درک می کند و با روشنایی نور ایمان و در پرتو عنایات خداوند متعال، به حل مشکلات می پردازد و کمتر دچار اضطراب می شود. برخلاف او، یک فرد بی ایمان جهان در نظرش پوچ است، تاریک است، خالی از درک و بینش و روشنایی است و به همین سبب، خانه دلش هم در این تاریک خانه ای که خود فرض کرده، تاریک است و راه حل رفع مشکلات و رفع اضطراب حاصل از آن ها بر او بسته است.

ج. امیدواری



فرد با ایمان با ابزار خوش بینی و در پرتو روشن دلی، به نتیجه مطلوب تلاش های خود امیدوار است. در منطق فرد با ایمان، جهان نسبت به تلاش های او بی طرف و بی تفاوت نیست، بلکه دستگاه آفرینش حامی افرادی است که در راه حق و حقیقت و درستی و عدالت و خیرخواهی تلاش می کنند: «ان تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ» (محمد: ۷)؛ اگر خدا را یاری کنید (در راه حق گام بردارید) خداوند شما را یاری می کند. اجر و پاداش نیکوکاران هرگز هدر نمی رود: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (توبه: ۹۰)؛ فرد با ایمان به کمک خداوند امیدوار است و در بحران های زندگی و برای دست یابی به اهدافش دست یاری به سوی خدا دراز می کند و این امید به خدا مانع از ابتلا به اضطراب می شود.

د. اطمینان خاطر

انسان فطرتاً جوای سعادت خویش است و از تصور رسیدن به سعادت، غرق در مسرت می گردد، اما از فکر یک آینده شوم همراه با محرومیت، سخت دچار دلهره و اضطراب می گردد. آنچه مایه سعادت انسان می گردد، دو چیز است:

۱. تلاش

۲. اطمینان به شرایط محیط.

موفقیت یک دانش آموز معلول دو چیز است: یکی سعی و تلاش خودش و دیگری مساعدت و آمادگی محیط مدرسه و تشویق و ترغیب و تقدیر اولیا و مربیان مدرسه. یک دانش آموز کوشا اگر به محیطی که در آنجا درس می خواند و معلمی که آخر سال او را ارزیابی می کند، اعتماد نداشته باشد و نگران یک رفتار غیرعادلانه باشد، در تمام ایام سال دلهره و اضطراب سراپای وجودش را می گیرد. تکلیف انسان با ایمان با خودش روشن است و از این ناحیه، اضطرابی دست نمی دهد؛ زیرا اضطراب از شک و تردید پدید می آید. انسان درباره آنچه به خودش مربوط است، شک و تردید ندارد. آنچه انسان را به اضطراب و نگرانی می کشاند و آدمی تکلیف خویش را درباره او روشن نمی بیند جهان است. ایمان مذهبی، به حکم این که به انسان، که یک طرف معامله است، نسبت به جهان، که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می سازد و به جای آن، به او آرامش خاطر می دهد.

هـ لذت معنوی

یکی دیگر از آثار ایمان مذهبی، برخورداری بیش تر از یک سلسله لذت هاست که «لذت معنوی» نامیده می شود. انسان دوگونه لذت دارد: یک نوع لذت هایی است که به یکی از حواس انسان تعلق دارد و در اثر برقراری ارتباط میان یک عضو با جهان خارج حاصل می شود؛ مانند لذتی که چشم از دیدن و گوش از شنیدن و دهان از راه چشیدن و لامسه از راه تماس می برد. نوع دیگر لذت هایی است که با عمق روح و جان آدمی مربوط است و به هیچ عضو خاصی مربوط نیست و تحت تأثیر برقراری رابطه با یک ماده بیرونی حاصل نمی شود؛ مانند لذتی که انسان از احسان و خدمت، یا از محبوبیت و احترام، و یا از موفقیت خود یا موفقیت فرزند خود می برد که نه به عضو خاصی تعلق دارد و نه تحت تأثیر مستقیم یک عامل مادی خارجی است.

لذات معنوی از لذات مادی، هم قوی ترند و هم پایدارتر. لذت عبادت و پرستش خدا برای کسانی که قدر آن را می دانند از این گونه لذات است. عابدان عارف، که عبادتشان همراه با حضور و خضوع و استغراق است، بالاترین لذت ها را از عبادت می برند. در زبان دین، از «طعم ایمان» و «حلاوت ایمان» یاد شده است. ایمان حلاوتی دارد فوق همه حلاوت ها، لذت معنوی آن گاه مضاعف می شود که کارهایی از قبیل کسب علم،



احسان، خدمت، موفقیت و پیروی از حس دینی ناشی گردد و برای خدا انجام شود و در قلمرو «عبادت» قرار گیرد. بالاترین و بهترین تأثیر لذت معنوی کاهش و رفع اضطراب ناشی از عوامل درونی و بیرونی است.

و. کاهش ناراحتی ها

بشر در زندگی، خواه ناخواه، همچنان که خوشی ها، شیرینی ها، به دست آوردن ها و کام یابی هایی دارد، رنج ها، مصایب، شکست ها، از دست دادن ها، تلخی ها و ناکامی هایی نیز دارد و روشن است که بشر موظف است با طبیعت دست و پنجه نرم کند، تلخی ها را به شیرینی تبدیل نماید. اما برخی از حوادث جهان مثل پیری قابل پیش گیری و یا برطرف ساختن نیست. انسان، خواه ناخواه به سوی پیری گام برمی دارد، چراغ عمرش رو به خاموشی می گراید و ناتوانی، ضعف، پیری و سایر عوارض چهره زندگی را دگرگون و فرد را ناراحت می کنند. علاوه بر این، اندیشه مرگ و نیستی، چشم بستن از هستی، جدایی از کسانی که به آن ها دل بستگی داشته است، رفتن و جهان را به دیگران وا گذاشتن، به نوعی دیگر انسان را رنج می دهد و سبب اضطراب می شود.

ایمان مذهبی در انسان نیروی مقاومت می آفریند و تلخی ها را قابل تحمل می گرداند. انسان با ایمان می داند هر چیزی در جهان حساب معینی دارد و اگر واکنش در برابر تلخی ها به نحو مطلوب باشد، به فرض این که خود این تلخی غیر قابل جبران باشد، به نحوی دیگر از طرف خداوند متعال جبران می شود. پیری به حکم این که پایان کار نیست و به علاوه، یک فرد با ایمان همواره فراغت خویش را با تلاش و کوشش و عبادت و انس با ذکر خدا پر می کند، مطبوع و دوست داشتنی می گردد، به طوری که لذت زندگی در دوره پیری برای مردم خداپرست از دوره جوانی بیش تر می گردد. قیافه مرگ در چشم فرد با ایمان با آنچه در چشم فرد بی ایمان می نماید، انتقال از دنیایی فانی و گذرا به دنیایی باقی و پایدار و از جهانی کوچک تر به جهانی بزرگ تر است. مرگ منتقل شدن از جهان عمل و کشت به جهان نتیجه و محصول است. از این رو، چنین فردی نگرانی ها و اضطراب خویش را از مرگ، با کوشش در کارهای نیک، که در زبان دین «عمل صالح» نامیده می شوند، برطرف می سازد و از نزدیک شدن مرگ دچار اضطراب نمی شود.

نتیجه گیری

در جریان رشد، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطرابها و استرس ها را تجربه می کنند. گاه این اضطرابها از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می سازد. استرس و اضطراب، اجزای لاینفک زندگی دوران کودکی و نوجوانی محسوب می شوند و به روشنی بیانگر روند رشد طبیعی می باشند. عموماً اضطراب و استرس در سالهای اولیه زندگی رایج است. اضطراب و استرس در دانش آموزان یک مسئله جدی در محیط تحصیلی است که بر روی عملکرد تحصیلی، رفتار و روابط اجتماعی دانش آموزان نیز تأثیر منفی می گذارد. اضطراب محصول خطاهای شناختی و باورهای غیر منطقی است. بهبود اضطراب و استرس در دانش آموزان، بهبود روان شناختی و تحصیلی آن ها را ایجاد خواهد کرد و به آن ها کمک خواهد کرد تا توانمندی های خود را در مواجهه با فشارها و چالش های زندگی تحصیلی تقویت کنند. این اقدامات نه تنها می تواند بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان را به همراه داشته باشند، بلکه در ایجاد یک محیط آموزشی سالم و مثبت نیز کمک کننده خواهد بود. روان شناسان معتقدند که تنها روزنه ای که می تواند آلام و ناراحتی های حاصل را از بدن آدمی خارج سازد و یا آنها را خنثی کند ایمان به خدا و اعتقاد به یک مبدأ حقیقت و یک قدرت ما فوق انسانیت است. اعتقادات مذهبی و توکل به خدا موجب تسکین و بهبودی سریعتر آلام و مشکلات روحی از جمله اضطراب می شود. معنویت یک نیروی قوی در مرکز زندگی انسان می باشد که با معنا دادن به زندگی افراد و تشویق آنها به تحمل مشکلات و ناکامی ها در زندگی روزمره باعث به وجود آمدن نگرش مثبتی به زندگی می شود و مسلماً چنین نگرشی نیز موجب افزایش تعامل



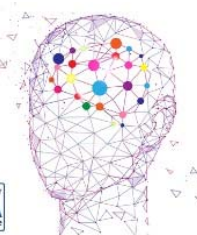
اجتماعی و محیطی و کاهش اضطراب در فرد شده و به این ترتیب فرد امکان مقابله و مهار بیشتری را در خود در مواجهه با ناکامی ها و استرس ها ادراک می کند. سلامت معنوی با ایجاد معنا و هدف در زندگی نوجوانان به آنها انگیزه و نیرو داده و کمک می کند علیرغم بی ثباتی هیجانی و رفتاری در این سن، توانایی و انرژی خود را برای انجام فعالیت های خود مناسب ارزیابی و ادراک نمایند و به علت آرامش ناشی از ارتباط با خداوند، استرس ناشی از رویدادهای متنوع و متعارض دوران نوجوانی و تحصیل را کمتر درک کنند و کمتر دچار آشفتگی شوند.

پیشنهادهات

از آنجا که نشان داده شد باورهای دینی بر کاهش اضطراب و استرس در دانش آموزان نقش موثری دارد، پیشنهاد می گردد تقویت باورهای دینی هم در خانواده ها و هم در مدارس گسترش یابد. با دعوت از متخصصان روانشناسی، مذهبی و علوم دینی در مدارس، آگاهی بخشی به دانش آموزان مورد توجه و عنایت ویژه مدارس باشد. از روحانیون آگاه و برجسته جهت سخنرانی در مدارس خصوصا مناسبت های مذهبی استفاده شود.

منابع

- برومندزاده، نیلوفر؛ کریمی ثانی، پرویز؛ ۱۳۹۴، تعیین اثربخشی آموزش مهارت های معنوی بر سلامت عمومی و اضطراب دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تبریز، نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، دوره ۸، شماره ۳۱، صفحه ۹-۲۳
- چراغی، وحید؛ ۱۴۰۰، استرس شغلی، <http://iranianhse.mihanblog.com/post/106>
- حسن زاده هیر، رقیه؛ صمدی، معصومه؛ (۱۳۹۵) بررسی ارتباط عمل به باورهای دینی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان، دومین همایش ملی روانشناسی مدرسه، اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی
- دهستانی، مهدی، زاده محمدی، علی، و محمدی، سمیه. (۱۳۹۱). بررسی میزان دینداری و ارتباط آن با سبک های هویت دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۶(۲)، ۱۷۱-۱۷۹.
- سیف، علی اکبر؛ عیسی بخش، مانیا و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر تاب آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه نه تهران. پژوهش در نظام های آموزشی. ویژه نامه بهار، ۷۸-۶۹
- شجاعی زند، علیرضا؛ (۱۳۸۴)، مدلی برای سنجش دینداری در ایران، *مجله جامعه شناسی ایران*، ۶(۱)، ۶۶-۳۴
- صفورایی پاریزی، محمدمهدی؛ ۱۳۸۲، مجله معرفت، شماره ۷۵
- صمدی، ح.، حسینی، ف. و بیدکی، ر. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی شش هفته تمرین ذهن آگاهی بر غلظت کورتیزول بزاقی و عملکرد ورزشی تیراندازان. *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۳(۴)، ۷۲۴-۷۳۱.
- کایوند، فریدون؛ شفیع آبادی، عبدالله و سودانی، منصور. (۱۳۸۸) اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان پسر اول متوسطه ناحیه ۱ آموزش و پرورش شهر اهواز. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی ۴۲، ۲۴-۱
- موسوی، مینا؛ ۱۳۹۹، کنترل استرس در مدرسه (علل + راهکار رفع)، <https://blog.taraz.org>
- نساجی زواره، اسماعیل؛ ۱۳۹۲، نقش آموزه های دینی در کاهش اضطراب، *مجله پاسدار اسلام*، شماره ۳۸۱
- ویلیام جیمز، ۱۳۶۸، دین و روان، ترجمه مهدی قانعی، چاپ دوم، قم، دارالفکر، ص ۱۶۸.
- یاری، وحیده و علوی نوش آبادی، اشرف السادات و میری، پرنیان سادات، ۱۳۹۴، بررسی رابطه باورهای دینی با اضطراب و شیوه های مقابله با استرس در دانش آموزان تیزهوش گناباد، اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه، کرمان



- Bonnesen CT, Jensen MP, Madsen KR, Toftager M, Rosing JA, Krolner RF. Implementation of initiatives to prevent student stress: process evaluation findings from the Healthy High School study. *Health Educ Res.* 2020, 35(3):195-215.
- Dezutter, J., Soenens, B., & Hutsebaut, D. (2006). Religiosity and mental health: A further exploration of the relative importance of religious behaviors vs. religious attitudes. *Personality and Individual Differences.* 40 (4), 807-18.
- Reich, J., & Hofmann, S. G. (2008). State personality disorder in social phobia. *Journal Behavior Therapy experimental Psychiatry.* 16, 139-144.