

تأثیر معنویت درمانی بر استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۹ تهران

The effect of spiritual therapy PreExam Stress in Female Students in Tehran's District 19

راضیه دارونی^۱، سیده معصومه جورابچی^{۲*}

Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the effect of spiritual therapy on pre-exam stress among female students in Tehran's District 19. The method of the present study was a fully experimental study with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the study included 36 female volunteer students in the second high school (12th grade) in Tehran's District 19 in the academic year 1402-1403. Which were selected by simple random sampling method and randomly replaced in two experimental groups (18 people) and control (18 people). Participants completed the Gadzilla (1994) Academic Stress Scale in the pre-test and post-test stages. The subjects in the experimental group underwent Richards and Bergin (1997) group spirituality therapy training during 10 45-minute sessions (once a week), and the control group did not receive any training. The analysis and analysis of the research data was carried out using descriptive and inferential statistics including indicators and characteristics of deviation and univariate and multivariate analysis of covariance and using SPSS software version 24. The results of the present study showed that spirituality therapy has a significant effect on improving pre-exam stress in female students ($p > 0.001$). It was concluded that spirituality therapy can be a suitable method for reducing pre-exam stress in female students.

Keywords: exam stress. students. spirituality therapy

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر معنویت درمانی بر استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۹ تهران انجام شد. روش انجام پژوهش حاضر از نوع مطالعات تمام آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل ۳۶ نفر از دانش‌آموزان داوطلب دختر مقطع متوسطه دوم (پایه دوازدهم) منطقه ۱۹ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده و در دو گروه آزمایش (۱۸ نفر) و کنترل (۱۸ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استرس تحصیلی Gadzilla (1994) را تکمیل کردند. آزمودنی‌های گروه آزمایش، طی ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای (یکبار در هفته) تحت آموزش معنویت درمانی گروهی ریچاردز و برگین (۱۹۹۷) قرار گرفتند و گروه کنترل نیز هیچ آموزشی را دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون آمار توصیفی و استنباطی شامل میانگین و انحراف معیار و تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که معنویت درمانی در بهبود استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان دختر تأثیر معناداری دارد ($p > 0.001$). می‌توان نتیجه گرفت که معنویت درمانی می‌تواند روش مناسبی جهت کاهش استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان دختر باشد.

کلیدواژه‌ها: استرس کنکور، دانش‌آموزان، معنویت درمانی

^۱ دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد الکترونیک، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
^۲ نویسنده مسئول: استادیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

مقدمه

استرس به واکنش‌های روان فیزیولوژیک افراد در مواجهه با خواسته‌های بیرونی و مشکلاتی که تعادل درونی آن‌ها را بر هم می‌زند یا به خطر می‌اندازد، اشاره دارد. استرس به‌ویژه در بین دانش‌آموزان ارتباط قابل توجهی با سلامت روان آن‌ها دارد. زیرا، آن‌ها معمولاً با سطوح استرس بالا دست‌وپنجه نرم می‌کنند که با واکنش‌های نامطلوب عاطفی و فیزیولوژیکی به فشارهای تحصیلی مشخص می‌شود که منجر به علائم روانی مانند اضطراب، افسردگی و بیماری‌های جسمی مانند سردرد و مشکلات گوارشی می‌شود (انصاری و اقبال^۱، ۲۰۲۵). در میان انواع مختلف استرس، دانش‌آموزان در هر مقطع تحصیلی به‌ویژه امتحانات ورودی دانشگاه استرس تحصیلی را تجربه می‌کنند (چای و چوی^۲، ۲۰۱۵). از سوی دیگر، مقطع دوم متوسطه یکی از حیاتی‌ترین مقاطع تحصیلی است؛ زیرا در این مقطع دانش‌آموزان با شرایط خاص زیستی، روانی، عاطفی و اجتماعی مواجه هستند. دانش‌آموزان دبیرستانی ممکن است استرس، نگرانی، اضطراب، مشکلات تحصیلی و آسیب‌های روانی را به دلیل حجم کاری زیاد، تکالیف گسترده و قرارگرفتن در فضای رقابتی در خصوص انجام تکالیف خود و امتحان ورودی دانشگاه تجربه کنند (موسوی، مرعشی و بختیار پور، ۲۰۲۲). همچنین، دختران در مقایسه با پسران در خطر پیامدهای نامطلوب ناشی از استرس بیش از حد قرار دارند. علاوه بر این، واتسون^۳ و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که دختران در مقایسه با پسران طیف وسیع‌تری از رویدادهای استرس‌زا را تجربه می‌کنند.

استرس تحصیلی، پریشانی روان‌شناختی ناشی از عوامل استرس‌زای مرتبط با محیط تحصیلی است و استرس تحصیلی طولانی‌مدت نه‌تنها زندگی نوجوانان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند پیشرفت تحصیلی را کاهش دهد (مسلم و واهینی^۴، ۲۰۲۳). مطابق با مدل تعاملی استرس روانی - اجتماعی پیشنهاد شده توسط لازاروس^۵ (۱۹۹۶) سطح استرس تحصیلی ادراک شده نه‌تنها با تعداد عوامل استرس‌زای تحصیلی بلکه بر اساس نحوه تفسیر دانش‌آموزان از این عوامل استرس‌زا نیز تعیین می‌شود (چوانگ و پارک^۶، ۲۰۱۸). استرس تحصیلی با پیامدهای روان‌شناختی منفی مانند حالات عاطفی ناخوشایند، افسردگی، خودآزاری و افکار خودکشی مرتبط است (سوآرس و وودز^۷، ۲۰۲۰). علاوه بر این، شواهد پژوهشی نشان داده است که پیشرفت تحصیلی ضعیف، خودکارآمدی پایین و مشارکت کلاسی پایین در دانش‌آموزان با سطح استرس بالا ارتباط مستقیمی دارد (پارک و همکاران^۸، ۲۰۲۰). در این راستا، مطالعه‌ای نشان داده است که سطح بالای استرس تحصیلی با سطوح بالای اضطراب، افسردگی، افکار خودکشی، سطوح پایین شادی و بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است (جیانگ و همکاران^۹، ۲۰۲۱). همچنین، پژوهشی نشان داده است که یکی از دلایل استرس تحصیلی دانش‌آموزان، کنکور دانشگاه است. به عبارتی، کنکور، فشارهای روحی و روانی را تشدید کرده و آن موجب بروز مشکلات تحصیلی و پریشانی روانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه می‌شود (موسوی، مرعشی و بختیار پور، ۲۰۲۲). هر چند، برخی از محققان اذعان داشتند که استرس تحصیلی ممکن است لزوماً منجر به پیامدهای منفی

1. Ansari and Iqbal

2. Jun & Choi

3. Watson et al.

4. Muslim & Wahini

5. Lazarus

6. Chua, Ng & Park

7. Soares & Woods

8. Park et al.

9. Jiang et al.

نشود. از آنجاکه پاسخ دانش‌آموزان به استرس بر اساس توانایی‌ها و باورهایشان متفاوت است. در نتیجه، اگر دانش‌آموزان چالش‌های تحصیلی را به‌عنوان فرصت ببینند و برای رویارویی با چالش‌ها تلاش کنند، استرس تحصیلی ممکن است تأثیر مثبتی داشته باشد (یه، پوسادا، لیو، ۲۰۱۹).

از آنجایی که آموزش دانش‌آموزان باهدف پیشرفت آن‌ها در زمینه تحصیلی و ورود به دانشگاه با امتحان کنکور صورت می‌گیرد؛ لذا مطالعه عوامل مؤثر در این فرایند مسئله پیچیده‌ای است. زیرا، پیشرفت بر مبنای امتحان کنکور، عنصری چندبعدی می‌تواند باشد و به‌گونه‌ای ظریف به رشد جسمی، اجتماعی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان مربوط باشد. در واقع، به دلیل اهمیت موضوع کنکور باید عواملی که باعث اختلال در روند آن می‌شود مورد بررسی قرار گیرد تا با ارائه روش‌های درمانی و آموزشی، زمینه‌های رفع مشکلات موفقیت در کنکور فراهم گردد (ایمان پرور و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین، پیرسون و هال (۲۰۰۳)؛ به نقل از ایمان پرور و همکاران، (۲۰۲۰) نیز بیان می‌دارند زمانی نیاز به این مسئله احساس می‌شود که افراد مهارت‌هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات و موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه‌ای عمل کنند تا مشکلات هیجانی کمتری را متحمل گردند. از سوی دیگر، بر خلاف رویکردهای روان‌درمانی سنتی که بر بیماری و اختلال تمرکز می‌کنند، روان‌شناسی مثبت‌گرا با تأکید بر اهمیت پذیرش همه جنبه‌های افراد، دریچه جدیدی را به‌سوی علم روان‌شناسی گشوده است. رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا نه‌تنها تأکید می‌کند که ویژگی‌های مثبت و قوی افراد به‌اندازه واقعیت‌های منفی مستحق توجه است، بلکه بیان می‌کند که با شناسایی و حمایت از ویژگی‌های مثبت و قوی فرد می‌توان اثرات منفی مشکلات موجود را از بین برد. با توجه به رویکرد روان‌شناسی مثبت، روش‌های درمانی مختلفی برای بهبود استرس در دانش‌آموزان وجود دارد (بایسال، ۲۰۲۲). برای بهبود استرس در دانش‌آموزان از روش‌هایی مانند آرام‌سازی یوگا (خواجه‌ریا و همکاران، ۲۰۲۴)، آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی (توسن و همکاران، ۲۰۲۰)، تمرین‌های تنفسی (توسن و همکاران، ۲۰۲۱)، مدیتیشن (هابرتی و همکاران، ۲۰۱۹) و تصویرسازی ذهنی (کوردو و همکاران، ۲۰۲۵) استفاده می‌شود.

اما پژوهشی نشان داده است که پاسخ‌های مبتنی بر معنویت نیز ممکن است مکانیسم‌های مقابله‌ای مؤثر و مثبت در واکنش به استرس باشد (لئونگ و پونگ، ۲۰۲۱). مشابه این پژوهش، در پژوهش (خروشیناشویلی، ۲۰۲۳) به دست آمد. در نتیجه، در پژوهش حاضر، از میان روش‌های مبتنی بر رویکرد روان‌شناسی مثبت، معنویت درمانی به کار گرفته شده است. اگرچه برخی از پژوهشگران از واژه‌های معنویت و دین به‌جای یکدیگر استفاده کرده‌اند؛ اما این دو مفهوم مجزا هستند. به عبارت دیگر، معنویت به‌عنوان رابطه‌ای که فرد با خدا دارد یا هر آنچه که فرد هدف خود را در نظر می‌گیرد، توصیف می‌شود و این‌که چگونه این رابطه به او احساس معنا، هدف و مأموریت در زندگی می‌دهد (های، لرنر و داوولینگ، ۲۰۲۴) معنویت در زندگی بسیاری از افراد جایگاه محوری دارد و به طرق مختلف بر زندگی افراد تأثیر می‌گذارد. در واقع، معنویت مفهومی است که به‌عنوان بخشی از قدرت و فضایل شخصیت در دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا مورد بررسی قرار می‌گیرد (بایسال، ۲۰۲۲)؛ بنابراین، یکی از مداخلات، مداخلات مبتنی بر معنویت درمانی است. پوچالسکی و همکاران (۲۰۱۴) منظور از معنویت سه عنصر اساسی مانند ارتباط، معنا،

1. Ye, Posada & Liu

2. Pearson & Hall

3. Baysal

4. Khajuria et al.

5. Toussaint et al.

6. Huberty et al.

7. Corrado et al.

8. Leung & Pong

9. Kherodinashvili

10. Hay, Lerner & Dowling

11. Baysal

هدف زندگی فرد و تعالی است (ویلمسه^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). از نظر جوکت^۲ (۲۰۱۰) به نقل از اوشن^۳ و همکاران، (۲۰۲۴) معنویت می‌کوشد تا مسائل اساسی وجودی انسان را به طور مطلق حل کند. این مفهوم به اخلاق و ارزش‌های هر فرد، نیاز به تعالی و ارتباط با دیگران و سایر تجربیات فراشخصی مربوط می‌شود. در این راستا، معنویت درمانی به معنای در نظر گرفتن باورهای فرهنگی - مذهبی در روند درمان و در نظر گرفتن بعد متعالی مراجعان است. این بُعد متعالی آن‌ها را به سوی خدا سوق می‌دهد (وایت، ادیسون، جنکینز^۴، ۲۰۲۲). به عبارت دیگر، معنویت درمانی نوعی روان‌درمانی است که با استفاده از اصول خاصی و با استفاده از روش‌های معنوی - مذهبی به بیماران کمک می‌کند تا از طریق ارتباط با این جهان ماورایی، به درک متعالی از خود، جهان، وقایع دست یابند و سلامت و رشد خود را به دست آورند (بایسال^۵، ۲۰۲۲).

ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که پژوهش‌های محدودی در زمینه تأثیر معنویت درمانی بر استرس دانش‌آموزان انجام گرفته است. به‌ویژه، با بررسی پژوهش‌های داخلی و خارجی مشخص شد که این مداخله بر استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان انجام نشده است. اوتاری و حمید^۶ (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که بین معنویت و میزان استرس تحصیلی در بین دانش‌آموزان همبستگی وجود دارد. اکوانیه، شیکومار و فونگ^۷ (۲۰۲۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که یکی از منابعی که موجب کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود، معنویت درمانی است و این نوع درمان نقش مهمی در شکل‌دادن به هویت، ارزش‌ها و هدف زندگی دانش‌آموزان دارد. صفری و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی به بررسی اثربخشی گروه‌درمانی معنوی - مذهبی بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه پرداختند. نتایج به‌دست‌آمده نشان‌دهنده تأثیر گروه‌درمانی معنوی - مذهبی بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان بود. محمودی تبارو همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی، اثربخشی درمان معنوی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افکار منفی خود آیند و تحریک‌پذیری در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که درمان معنوی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افکار منفی خودآیند در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی مؤثر است. همچنین تمرین‌های درمان معنوی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی افراد از لحظه‌های حال و توجه دادن آگاهی به اینجا و اکنون می‌تواند تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر کاهش تحریک‌پذیری داشته باشند.

طبق نتایجی که از پیشینه پژوهش‌ها گرفته شد؛ تاکنون از روش معنویت درمانی در گروه‌های مختلف روان‌شناختی در جهت کاهش استرس تحصیلی استفاده شده است؛ اما مطالعه‌ای در زمینه تأثیر معنویت درمانی برای استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان انجام نگرفته است. باتوجه‌به مطالعه پیشینه پژوهش‌ها، به علت جدید بودن روش معنویت درمانی طبق دستورالعمل معنویت درمانی غباری بناب (۱۳۸۸) خلأ پژوهشی در این حوزه مشهود است؛ بنابراین، این مطالب باهدف شناسایی تأثیر معنویت درمانی بر استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۹ تهران انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر تمام آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم (پایه دوازدهم) مدارس دولتی منطقه ۱۹ شهر تهران در سال تحصیلی (۱۴۰۳-۱۴۰۲) بود. از میان مدارس دولتی دخترانه دوره متوسط دوم، یک مدرسه به روش تصادفی ساده به‌منظور اجرای پژوهش در نظر گرفته شد. مجدداً با استفاده از روش تصادفی ساده دو کلاس از بین کلاس‌ها و تعداد ۳۶ نفر از دانش‌آموزان دو کلاس پایه دوازدهم به‌صورت تصادفی انتخاب شدند؛ بنابراین، تعداد نمونه برابر با ۳۶ نفر از دانش‌آموزان پایه دوازدهم (۱۸ نفر آزمایش و ۱۸ نفر کنترل) به روش تصادفی ساده انتخاب شد. سپس، به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۸ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. لازم به ذکر است، برای تعیین حجم نمونه باتوجه‌به پژوهش حافظ‌نیا و همکاران (۲۰۲۱) قاعده‌ای را پیشنهاد داده‌اند که بر اساس

۱. Willemse et al.

۲. Juguet

۳. Océane et al.

۴. White, Addison. & Jenkins

۵. Baysal

۶. Utari & Hamid

۷. Ekwonye, Sheikhomar & Phung

آن، برای پژوهش‌های آزمایشی، تعداد ۱۰ تا ۳۰ نفر برای هر کدام از گروه‌ها کافی است؛ بنابراین، در پژوهش حاضر، انتخاب تعداد حجم نمونه طبق این قاعده انجام گرفته است. ملاک ورود به مطالعه شامل کسب نمره بالای ۱۵۳ در مقیاس استرس تحصیلی گادزالا^۱ (۱۹۹۴)، پایه تحصیلی دوازدهم، داشتن رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، عدم دریافت خدمات روان‌شناسی و مشاوره هم‌زمان با شرکت در پژوهش توسط دانش‌آموزان بود. ملاک‌های خروج در فرایند انجام پژوهش نیز مشتمل بر انصراف از ادامه پژوهش و عدم توانایی حضور بیش از ۲ جلسه به دلایل پزشکی و غیرپزشکی بود.

ابزارهای سنجش

مقیاس استرس^۲

از مقیاس استرس تحصیلی گادزالا (۱۹۹۴) به منظور سنجش استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان استفاده شد. مقیاس استرس برای نوجوانان و بزرگسالان توسط گادزالا (۱۹۹۴) بر اساس مدل نظری توصیف شده موریس^۳ (۱۹۹۰) ساخته شده است. این مقیاس ۵۱ گویه و ۹ طبقه دارد. این ۹ طبقه به دو طبقه کلی مانند عوامل استرس‌زا و واکنش به عوامل استرس‌زا تقسیم شده است. طبقه عامل استرس‌زا شامل خرده مقیاس‌های ناکامی‌ها (۷ گویه)، تعارض‌ها (۳ گویه)، فشارها (۴ گویه)، تغییرات (۳ گویه) و استرس خود تحمیل شده (۶ گویه)؛ واکنش به عوامل استرس‌زا شامل خرده مقیاس‌های واکنش جسمانی (۱۴ گویه)، هیجانی (۴ گویه)، رفتاری (۸ گویه) و ارزیابی شناختی (۲ گویه) است. برای هر عبارت، چهار گزینه‌ی هرگز (۰)، به ندرت (۱)، گاه‌گاهی (۲)، غالباً (۳) و همیشه (۴) وجود دارد که فرد از بینشان یکی را برمی‌گزیند. به این ترتیب میزان استرس دانش‌آموزان در سه طبقه خفیف (۰ تا ۱۰۲)، متوسط (۱۰۳-۱۵۳) و شدید (۱۵۴ به بالا) رتبه‌بندی می‌شود. در نتیجه، در مقیاس استرس تحصیلی گادزالا^۴ (۱۹۹۴) تمامی خرده مقیاس با یکدیگر جمع می‌شوند. نمرات بالاتر نشان‌دهنده استرس تحصیلی بیشتر و واکنش‌های بیشتر نسبت به استرس است. در پژوهش گادزالا (۱۹۹۴) همبستگی خرده مقیاس‌های ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات، استرس خود تحمیل شده، واکنش جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی با نمره کل مقیاس استرس به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۴۲، ۰/۶۴، ۰/۶۵، ۰/۶۷، ۰/۷۱، ۰/۷۰، ۰/۵۹، ۰/۶۱ و پایایی آلفای کرونباخ این خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۷، ۰/۶۹، ۰/۸۵، ۰/۶۳، ۰/۸۹، ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۷۴، ۰/۷۹، ۰/۹۳ بدست آمده است. در ایران توسط شکری و همکاران (۲۰۱۱) به فارسی ترجمه شده است و شکری و همکاران (۲۰۱۱) پایایی کل این مقیاس را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل شده به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۰، ۰/۷۵، ۰/۷۷ برای خرده مقیاس‌های واکنش‌های فیزیولوژیک، هیجانی، رفتاری و شناختی این ضرایب به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۰، ۰/۷۴، ۰/۸۸ و نمره کلی استرس، ۰/۸۰ به دست آورده‌اند.

روش اجرا

در پژوهش حاضر، ابتدا، قبل از اجرای پیش‌آزمون و مداخله معنویت درمانی، اطلاعات کافی در زمینه پژوهش مذکور به دانش‌آموزان پایه دوازدهم ارائه شد. به دانش‌آموزان پایه دوازدهم اطمینان حاصل شد که اسمی از آن‌ها در هیچ قسمتی از پژوهش داده نخواهد شد و از نتایج داده‌ها استفاده خواهد شد و فرم رضایت‌نامه جهت شرکت این دانش‌آموزان در پژوهش توسط پژوهشگر گرفته شد. همچنین، پیشنهاد پژوهش حاضر با شناسه IR.IAU. SRB. REC. 1402. 307 در کمیته ملی اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیکی به ثبت رسیده است. شرکت‌کنندگان گروه کنترل و آزمایش از طریق مقیاس استرس تحصیلی گادزالا (۱۹۹۴) مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس، گروه آزمایش به صورت گروهی و حضوری در معرض برنامه آموزشی معنویت درمانی در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به مدت ۲ ماه و نیم (۱ روز در هفته) قرار گرفتند؛ اما گروه کنترل برنامه آموزشی معنویت درمانی را دریافت نکردند. جلسات این مداخله توسط پژوهشگران با نظارت اساتید روان‌شناس باتوجه به محتوای کتاب مشاوره و روان‌درمانگری غباری بناب (۱۳۸۸) با رویکرد معنویت طراحی و تدوین شدند. سپس، چکلیست

^۱ . Gadzella

^۲ . Student-life Stress Inventory (SLSI)

^۳ . Morris

^۴ . Gadzella

روایی متخصصان جهت تأیید متناسب بودن اهداف و محتوا برای دانش آموزان کنکوری نیز تهیه و تکمیل شد. از پنج نفر از متخصصان درخواست شد تا میزان متناسب بودن هر یک از جلسات را باتوجهبه اهداف و محتوا نمره گذاری کنند. متخصصان پس از مطالعه برنامه بازخوردهای خود را باتوجهبه در نظر گرفتن تمام جوانب، در اختیار پژوهشگران قرار دادند؛ بنابراین، روایی محتوایی برنامه آموزشی معنویت درمانی توسط متخصصان تأیید شد. داده‌های حاصل پژوهش، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و روش آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱. برنامه آموزش معنویت درمانی

جلسه	هدف	محتوا
۱	گرفتن پیش‌آزمون، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و رهبر گروه، آشنایی اعضای با ساختار جلسات، تعیین اهداف درمانی	
۲	درک مفهوم دین و معنویت	ارائه توضیحاتی در زمینه مفاهیم: استرس و ابعاد آن و پرداختن به بُعد معنوی، گفتگو در مورد مفهوم دین و معنویت و نقش آن در زندگی، تفاوت و شباهت دین با معنویت
۳	نقش اعمال معنوی بر استرس	مرور مطالب جلسه قبل، استرس، استرس تحصیلی، علائم استرس و علل ایجاد استرس
۴	تأثیر توکل بر کاهش استرس کنکور، تأثیر توکل بر مثبت‌اندیشی و سلامت روان	مرور مطالب جلسه قبل، ارائه مفهومی از ایمان و توکل، تفویض و واگذاری کارها به خدا، پیامدهای داشتن نگرش ایمانی در زندگی
۵	تأثیر دعا و نیایش بر (رضایت از زندگی، رشد معنوی، تکامل، خودشکوفایی، کاهش استرس)، ارتباط با خدا یا هر قدرت برتری که اعضای گروه به آن ایمان دارند	مرور تکالیف جلسه قبل، ارائه تعاریف مفاهیم نیایش، ذکر و دعا.
۶	تأثیر تمرکز و تمرینات ذهنی بر آرام نمودن فکر از مشغله‌های ذهنی - به‌کارگیری اذکار معنوی و تمرکز به اماکن مقدس در حین مراقبه (مدیتیشن) برای کاهش تنش و استرس	مرور تکالیف جلسه قبل، ارائه مفهوم تمرکز و مراقبه و شباهت آن با مدیتیشن در روان‌شناسی آموزش مدیتیشن و تنفس عمیق.
۷	تأثیربخشش بر کاهش کینه، عصبانیت، استرس مزمن و افزایش سلامت روان، ارائه تکالیف برای جلسه بعد	مرور تکالیف جلسه قبل، ارائه مفهوم بخشایشگری، مدارا و محبت، عفو و گذشت و اصلاح روابط آسیب‌دیده، رهاکردن خود از خشم و نفرت و خودداری از به‌کارگیری هرگونه روش انتقام‌جویانه و کینه‌ورزانه نسبت به کسانی که فرد را آزرده‌اند.
۸	تأثیر رفتارهای داوطلبانه بر سلامت روحی و جسمی افراد، کاهش عصبانیت و رفتار پرخاشگرانه، افزایش انرژی، احساس خوشی	مرور تکالیف جلسه قبل، ارائه مفهوم کمک‌کردن به دیگران و خدمات داوطلبانه، کمک به دیگران باعث ایجاد یک سیستم حمایتی در زمان گرفتاری می‌شود.
۹	تأثیر صبر بر تعادل روانی، کنترل خشم، کاهش (نگرانی، تنش، اضطراب و افسردگی)، افزایش شادکامی، ثبات هیجانی، راه‌حل مناسب برای مشکلات، ارائه تکالیف برای جلسه بعد.	مرور تکالیف جلسه قبل، ارائه مفهوم صبر، به‌کارگیری صبر در زمان روبروشدن با مشکلات.
۱۰	گرفتن پس‌آزمون.	

یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد و آزمون شاپیرو - ویلک برای متغیرهای پژوهش

متغیرها	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون شاپیرو - ویلک	سطح معناداری
ناکامی‌ها	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۲/۶۶	۴/۵۱	۰/۹۱	۰/۱۰
		کنترل	۲۱/۵۵	۴/۹۰	۰/۹۴	۰/۳۲
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۲/۶۶	۲/۶۱	۰/۹۷	۰/۷۹
		کنترل	۲۰/۰۵	۴/۱۵	۰/۹۵	۰/۴۴
تعارض‌ها	پیش‌آزمون	آزمایش	۸/۱۱	۳/۴۷	۰/۹۰	۰/۰۶
		کنترل	۸/۳۸	۲/۷۸	۰/۹۳	۰/۲۴
	پس‌آزمون	آزمایش	۵/۴۴	۱/۴۶	۰/۹۳	۰/۲۸
		کنترل	۹/۷۲	۲/۸۸	۰/۹۰	۰/۰۶
فشارها	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۳/۵۰	۴/۵۴	۰/۹۶	۰/۶۰
		کنترل	۱۲/۲۲	۳/۵۷	۰/۹۴	۰/۴۱
	پس‌آزمون	آزمایش	۶/۶۶	۱/۱۸	۰/۸۴	۰/۰۷
		کنترل	۱۴/۷۲	۳/۴۷	۰/۹۵	۰/۴۹
تغییرات	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۲/۵۰	۲/۲۸	۰/۸۳	۰/۰۴
		کنترل	۱۴/۲۲	۱/۳۰	۰/۹۰	۰/۰۷
	پس‌آزمون	آزمایش	۹/۳۳	۱/۹۷	۰/۹۰	۰/۰۶
		کنترل	۱۳/۳۸	۱/۵۷	۰/۹۳	۰/۲۵
استرس خود تحمیل شده	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۱/۸۳	۲/۴۵	۰/۸۷	۰/۲۱
		کنترل	۲۰/۸۸	۱/۶۴	۰/۹۳	۰/۲۳
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۲/۸۸	۲/۲۷	۰/۹۰	۰/۰۷
		کنترل	۲۰/۶۶	۱/۷۱	۰/۹۳	۰/۲۶
جسمانی	پیش‌آزمون	آزمایش	۳۶/۹۴	۴/۳۷	۰/۹۴	۰/۳۲
		کنترل	۳۸/۰۰	۳/۶۶	۰/۹۱	۰/۰۹
	پس‌آزمون	آزمایش	۲۰/۵۰	۳/۴۶	۰/۹۲	۰/۱۶
		کنترل	۳۶/۲۲	۴/۱۰	۰/۹۲	۰/۱۸
هیجانی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۰/۵۵	۰/۷۰	۰/۷۳	۰/۰۱
		کنترل	۱۱/۴۴	۱/۰۹	۰/۸۹	۰/۴۵
	پس‌آزمون	آزمایش	۸/۰۰	۱/۴۹	۰/۹۳	۰/۱۹
		کنترل	۱۱/۳۳	۱/۲۸	۰/۸۷	۰/۲۰
رفتاری	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۱/۸۳	۲/۷۰	۰/۹۶	۰/۷۳
		کنترل	۲۲/۵۵	۱/۹۷	۰/۹۱	۰/۱۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۶/۵۵	۱/۸۵	۰/۹۳	۰/۲۳
		کنترل	۲۲/۲۲	۲/۴۳	۰/۹۶	۰/۷۸
ارزیابی شناختی	پیش‌آزمون	آزمایش	۷/۱۱	۰/۷۵	۰/۸۱	۰/۱۰
		کنترل	۷/۳۸	۰/۶۹	۰/۷۶	۰/۱۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۳/۰۵	۰/۸۰	۰/۸۴	۰/۱۰
		کنترل	۷/۴۴	۱/۰۹	۰/۸۵	۰/۱۰
کل استرس تحصیلی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵۳/۹۳	۱۰/۸۸	۰/۸۷	۰/۲
		کنترل	۱۵۷/۷۷	۸/۸۵	۰/۹۱	۰/۱۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۹۵/۱۱	۷/۷۴	۰/۹۷	۰/۸۷
		کنترل	۱۵۵/۷۷	۱۱/۱۴	۰/۹۵	۰/۵۷

در جدول ۲ آمار توصیفی به تفکیک برای افراد گروه‌ها در دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) ارائه داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد در گروه کنترل میانگین نمرات در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر چندانی را نشان نمی‌دهند؛ ولی در گروه آزمایش شاهد تفاوت میانگین نمرات در پس‌آزمون گروه آزمایش هستیم. در پژوهش حاضر پیش از تحلیل استنباطی داده‌ها (تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره)، جهت رعایت پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک، مهم‌ترین پیش‌فرض‌ها یعنی نرمال بودن توزیع نمرات توسط آزمون شاپیرو-ویلک، همسانی واریانس‌ها توسط آزمون لوین و همسانی ماتریس کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت.

به‌منظور بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر دو گروه کنترل و آزمایش برای کل استرس از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در کل استرس در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل برقرار بود ($p > 0/05$). باتوجه به نتایج جدول (۲) آماره شاپیرو-ویلک برای کل استرس معنادار نیست؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت توزیع متغیرها نرمال است ($p > 0/05$). برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها، آزمون لوین به کار رفت. نتایج نشان داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برای کل استرس ($F = 0/12$ ، $p = 0/72$) برقرار بود ($p > 0/05$)؛ بنابراین، نتایج نشان‌دهنده عدم معنی‌داری آزمون لوین در سطح معناداری ۰/۰۵ است ($p > 0/05$).

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مقیاس کل استرس

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر اصلی گروه	۲۹۹۶۸/۵۰	۱	۲۹۹۶۸/۵۰	۷۶۵/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۹۲
نمره پیش‌آزمون (کنترل)	۷۶۵/۷۹	۱	۷۶۵/۷۹	۱۰/۶۷	۰/۰۰۳	۰/۲۴
خطا	۲۳۶۷/۰۹	۳۳	۷۱/۷۳			
کل	۶۰۲۷۶۴/۰۰	۳۶				

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، با تعدیل اثر پیش‌آزمون، در نمرات پس‌آزمون تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده شد. به عبارتی بین افراد گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیر وابسته (مقیاس کل استرس) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در این ارتباط، میزان تأثیر یا تفاوت برابر با (۰/۹۲) است. ۰/۹۲ تفاوت بین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون (کل استرس) مربوط به اثربخشی برنامه آموزشی معنویت درمانی بر استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان بود. جهت اثربخشی معنویت درمانی بر استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. قبل از انجام آزمون، پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. باتوجه به نتایج جدول ۲، نتایج آزمون Z کولموگراف-اسمیرنوف برای مؤلفه‌های استرس معنادار نیست؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت توزیع متغیرها نرمال است ($p > 0/05$). مقادیر به دست آمده از آزمون لوین برای مؤلفه‌های استرس مانند به ترتیب ناکامی، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل شده، واکنش جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی ($F = 3/21$ ، $p = 0/08$)، ($F = 0/01$ ، $p = 0/89$) و ($F = 0/06$ ، $p = 0/79$)، ($p = 0/01$)، ($F = 0/28$ ، $p = 0/59$) مورد بررسی و تأیید قرار گرفت ($p > 0/05$). همچنین، نتایج آزمون باکس ($\text{BoxM} = 83/97$ ، $F = 1/32$ ، $p = 0/07$) و ($F = 0/28$ ، $p = 0/59$) برای همسانی ماتریس کوواریانس مؤلفه‌های استرس نشان داد که مفروضه همگنی ماتریس کوواریانس برقرار است ($p > 0/05$). مقادیر به دست آمده از لامبدای ویلکز به عنوان شاخص‌های آماری چندمتغیره نشان می‌دهند که بین دو گروه گواه و آزمایش از نظر حداقل یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنادار وجود دارد ($F = 48/05$ ، $p < 0/001$). همچنین، نزدیک به ۹۱ درصد از تفاوت‌های ایجاد شده در متغیرهای وابسته به تأثیر متغیر مستقل مربوط است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که اثربخشی

معنویت درمانی بر استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان مؤثر است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا برای مؤلفه‌های استرس در دو گروه آزمایش و گواه با کنترل

متغیر	متغیرهای وابسته	منبع تغییرات	Ss	Df	Sm	F	P	Eta ²
پیش‌آزمون	ناکامی	اثر پیش‌آزمون	۱۹/۴۷	۱	۱۹/۴۷	۱/۲۴	۰/۲۷	۰/۰۴
		اثر گروه	۵۹۶/۵۳	۱	۵۹۶/۵۳	۳۸/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۶۰
		خطا	۳۹۲/۲۸	۲۵	۱۵/۶۹			
تعارض‌ها		اثر پیش‌آزمون	۲/۲۱	۱	۲/۲۱	۱/۰۳	۰/۳۱	۰/۰۴
		اثر گروه	۱۳۰/۵۰	۱	۱۳۰/۵۰	۶۱/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱
		خطا	۵۳/۱۹	۲۵	۲/۱۲			
فشارها		اثر پیش‌آزمون	۰/۵۵	۱	۰/۵۵	۰/۱۳	۰/۷۱	۰/۰۵
		اثر گروه	۴۲۴/۴۵	۱	۴۲۴/۴۵	۱۰۲/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۸۰
		خطا	۱۰۳/۶۸	۲۵	۴/۴۱			
تغییرات		اثر پیش‌آزمون	۰/۳۶	۱	۰/۳۶	۰/۲۸	۰/۶۰	۰/۰۱
		اثر گروه	۴۲/۲۴	۱	۴۲/۲۴	۳۲/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۵۶
		خطا	۳۲/۲۹	۲۵	۱/۲۹			
استرس خودتحمیل شده		اثر پیش‌آزمون	۹/۱۷	۱	۹/۱۷	۲/۵۸	۰/۱۲	۰/۰۹
		اثر گروه	۳۸۱/۶۷	۱	۳۸۱/۶۷	۱۰۷/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۸۱
		خطا	۸۸/۶۱	۲۵	۳/۵۴			
جسمانی		اثر پیش‌آزمون	۱۱/۴۵	۱	۱۱/۴۵	۰/۶۷	۰/۴۲	۰/۰۲
		اثر گروه	۱۴۹۳/۲۷	۱	۱۴۹۳/۲۷	۸۴/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۷۷
		خطا	۴۴۲/۳۹	۲۵	۱۷/۶۹			
هیجانی		اثر پیش‌آزمون	۴/۵۱	۱	۴/۵۱	۳/۷۰	۰/۰۶	۰/۱۲
		اثر گروه	۴۱/۲۸	۱	۴۱/۲۸	۳۳/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۵۷
		خطا	۳۰/۴۲	۲۵	۱/۲۱			
رفتاری		اثر پیش‌آزمون	۲/۳۹	۱	۲/۳۹	۰/۴۴	۰/۵۱	۰/۰۱
		اثر گروه	۱۰۸/۵۷	۱	۱۰۸/۵۷	۲۰/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۴۴
		خطا	۱۳۳/۹۸	۲۵	۵/۳۵			
ارزیابی شناختی		اثر پیش‌آزمون	۰/۴۳	۱	۰/۴۳	۰/۸۱	۰/۳۷	۰/۰۳
		اثر گروه	۹۳/۴۸	۱	۹۳/۴۸	۱۷۶/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۸۷
		خطا	۱۳/۲۱	۲۵	۰/۵۲			

بر اساس نتایج جدول (۴) بین نمرات ناکامی ($F=۳۸/۰۱$)، تعارض‌ها ($F=۶۱/۳۳$)، فشارها ($F=۱۰۲/۳۴$)، تغییرات ($F=۳۲/۷۰$)، استرس خودتحمیل شده ($F=۱۰۷/۶۷$)، واکنش جسمانی ($F=۸۴/۳۸$)، هیجانی ($F=۳۳/۹۲$)، رفتاری ($F=۲۰/۲۶$) و ارزیابی شناختی ($F=۱۷۶/۸۳$) در دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P<۰/۰۵$). به‌طوری‌که معنویت درمانی توانسته است باعث کاهش ناکامی، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل‌شده، واکنش جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی گردد و بر اساس ضریب اتا، میزان این تأثیر گروهی برای ناکامی، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل‌شده، واکنش

جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی به ترتیب ۶۰، ۷۱، ۸۰، ۵۶، ۸۱، ۷۷، ۵۷، ۴۴، ۸۷ درصد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش باهدف تعیین اثربخشی معنویت درمانی بر استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۹ تهران انجام شده است. نتایج نشان داد که معنویت درمانی در کاهش استرس پیش از کنکور دانش‌آموزان دختر منطقه ۱۹ تهران تأثیر دارد. این یافته با نتایج پژوهشی اوتاری و حمید^۱ (2022)، اکوانیه، شیکومار و فونگ^۲ (2020)، صفری و همکاران (2021)، محمودی تبارو همکاران (2012) به صورت ضمنی همسو است.

در تبیین پژوهش حاضر می‌توان بر اساس نتیجه پژوهشی اوتاری و حمید (2022) این گونه استدلال کرد که معنویت درمانی بر ارتباط با خود، دیگران و معنویت تمرکز دارد و می‌تواند به کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند. این روش درمانی می‌تواند از طریق روش‌های مختلفی مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی، تمرینات ذهن‌آگاهی و تمرینات معنوی انجام شود. این تمرینات می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا با استرس مواجهه شده و ذهن خود را آرام کرده و احساسات منفی را کاهش دهند. همچنین، معنویت درمانی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا ارتباط بیشتری با خود و ارزش‌ها و اهداف شخصی خود برقرار کنند. به همین سبب، معنویت درمانی موجب کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

از طرفی باتوجه به پژوهش‌های مذکور از جمله پژوهش شریفی عارف، طاووسی و امین شکروی، (۱۴۰۰). افرادی که هنگام مواجهه با رویدادهای منفی زندگی این احساس را داشته باشند که خدا آن‌ها را فراموش کرده و مشکلات پیش آمده برای خود را مجازاتی از طرف خداوند در نظر بگیرند و یا در خصوص قدرت خداوند تردید نموده خدا را ناهمربان تصور کنند، احساس ناکامی، احساس تعارض، احساس تغییرات منفی و استرس تحمیل شده در انجام فعالیت‌ها خواهند داشت؛ ولی در معنویت درمانی تقویت رابطه با خدا از طریق آموزش چگونگی به ایمان و توکل، تفویض و واگذاری کارها به خدا، پیامدهای داشتن نگرش ایمانی در زندگی شکل می‌گیرد. در نتیجه می‌توان گفت، معنویت درمانی در کاهش ناکامی، تعارض، تغییرات و استرس تحمیل شده مؤثر باشد. در واقع، معنویت ممکن است به عنوان یک منبع اجتماعی و روان‌شناختی در مقابله با استرس و فشارهای روانی ظاهر شود؛ در واقع باورها و اعمال معنوی، فرد را در زمان رویارویی با مشکلات و فشارهای روانی توانمند کرده و قوای را برای هدایت فراهم و به فرد در زندگی کمک می‌کنند (شریفی عارف، طاووسی و امین شکروی، ۱۴۰۰).

در حالت کلی، استرس با علائم مختلفی ظاهر می‌شود، زیرا هر فردی استرس را منحصر به فرد تجربه می‌کند. ممکن است شامل علائم فیزیکی، شناختی، عاطفی و رفتاری باشد. علائم فیزیکی شامل درد اسکلتی عضلانی، خستگی مزمن، مشکلات تنفسی، تپش قلب؛ علائم شناختی؛ مانند تمرکز ضعیف، مشکلات حافظه، نگرانی و اضطراب مداوم؛ علائم عاطفی و رفتاری شامل افسردگی، بی‌قراری، تحریک‌پذیری و تنهایی است. در این راستا، نادیده گرفتن استرس مداوم و مزمن و علائم مرتبط با آن می‌تواند باعث ایجاد یا بدتر شدن بسیاری از مشکلات سلامتی شود. در نتیجه، معنویت درمانی نیز یکی از راهبردهای مختلف مقابله‌ای برای کاهش استرس است.

در پایان، می‌توان به محدودیت‌های پژوهش اشاره داشت که تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش حاضر به دلیل محدود شدن نمونه مطالعه فقط نوجوانان دختر منطقه ۱۹ شهر تهران دشوار است. همچنین، به دلیل محدودیت زمانی پیگیری انجام نشده است. در نتیجه، در تعمیم‌دادن نتایج پژوهش بایستی احتیاط کرد. باتوجه به محدودیت‌های پژوهش حاضر، می‌توان پیشنهاد داد که معنویت درمانی روی گروه‌هایی از نوجوانان پسر سایر نقاط شهر تهران و سایر شهرستان‌ها انجام شود. برای پیشنهاد کاربردی، می‌توان اظهار داشت، آموزشگاه‌های کنکور و تمامی مدارس دوم متوسطه در کنار آموزش تست‌زنی و دروس کنکور، جلساتی برای معنویت درمانی توسط مشاوران و روان‌شناسان جهت کاهش استرس پیش از کنکور اختصاص دهند.

^۱ . Utari and Hamid

^۲ . Ekwonye, Sheikhomar & Phung

منابع

- ایمان پرور، سهیلا؛ نریمانی، محمد؛ تکلوی، سمیه و هاشمی، تورج. (۱۳۹۹). تهیه بسته روانی - آموزشی مبتنی بر مدرسه و بررسی اثربخشی آن بر فرسودگی تحصیلی و ارتقای اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر SID. پایه دوازدهم متوسطه دوره دوم پیش کنکوری، *راهنمای شناختی در یادگیری*، ۸(۱۴): ۳۶-۲۱. <https://sid.ir/paper/255140/fa>
- شریفی عارف، اعظم؛ طاووسی، محمود و امین شکروی، فرخنده. (۱۳۹۹). تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر معنویت بر سلامت روان سفیران سلامت دانش‌آموزی، *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۷(۳): ۱۸۶-۱۷۷. <https://www.magiran.com/paper/citation?ids=2192253>
- شکری، امید؛ کرمی نوری، رضا؛ فراهانی، محمدتقی و مرادی، علیرضا. (۱۳۸۹). آزمون ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه استرس تحصیلی، *مجله علوم رفتاری*، ۴(۴): ۲۸۳-۲۷۷. <https://www.sid.ir/paper/129698/fa>
- صفری، علیرضا؛ صادقی فیروزآبادی، وحید؛ رجب‌پور نیکنام، زهرا و عابدینی، علی. (۱۴۰۰). اثربخشی گروه‌درمانی معنوی - مذهبی بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه، *روان‌شناسی و دین*، ۱۵(۴) (پیاپی ۶۰): ۱۵۶-۱۴۵. <https://www.magiran.com/p2563400>
- محمودی تبار، مینا؛ عالی محمدی، اشکان؛ کردی، لایلا؛ پیرزاده، فاطمه، احمدی‌پور، فریدون؛ جعفری، مهرباب و صالحی، فرزانه. (۱۴۰۱). اثربخشی معنوی درمان استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افکار منفی خودآیند و تحریک‌پذیری در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، *فصلنامه علمی - پژوهشی سبک زندگی/اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۳): ۱۳۰-۱۲۰. <https://www.sid.ir/paper/1115553/fa>
- Ansari, S., & Iqbal, N. (2025). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 236, 113006. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006>
- Baysal, M. (2022). Positive psychology and spirituality: A review study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3), 359-318. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.179>
- Chua, R. Y., Ng, Y. L., & Park, M. S. A. (2018). Mitigating academic distress: The role of Corrado, D. D., Tortella, P., Coco, M., Guarnera, M., Tusak, M., & Parisi, M. C. (2025). Mental imagery and stress: the mediating role of self-efficacy in competitive martial arts athletes. *Sec. Sport Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517718>
- Ekwonye, A. U., Sheikhomar, N., & Phung, V. (2020). Spirituality: a psychological resource for managing academic-related stressors. *Mental Health, Religion & Culture*, 23 (9), 826-839. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1823951>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74 (2), 395-402. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>

- Hay, S. W., Lerner, J. V., & Dowling, E. M. (2024). Spirituality as a key asset in promoting positive youth development: Advances in research and practice. *Psychology of Religion*, 46(2). <https://doi.org/10.1177/00846724241235187>
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019). Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App “Calm” to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7(6), e14273. [doi: 10.2196/14273](https://doi.org/10.2196/14273)
- Imanparvar, S., Narimani, M., Taklavey, S., & Hashemi, T. (20۲0). Preparing a school-based psycho-educational package and examining its effectiveness on academic burnout and improving academic enthusiasm of 12th grade female students of the second pre-Konkur period. *Cognitive Strategies in Learning*, 8(14), 21-36. [Persian].
- Jiangn, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 2. [DOI:10.1016/j.jad.2021.08.085](https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085)
- Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory. framework. *Comput. Hum. Behav.*, 49, 282–287. [doi: 10.1016/j.chb.2015.03.001](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001).
- Khajuria, A., Kumar, A., Joshi, D., & Kumaran, S. (2024). Reducing Stress with Yoga: A Systematic Review Based on Multimodal Biosignals. *Int J Yoga*, 16(3), 156–170. [doi: 10.4103/ijoy.ijoy_218_23](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_218_23)
- Kherodinashvili, Z. (2023). *Spirituality as a Coping Mechanism for Academic Stress*. Senior Projects Fall 2023. 25. https://digitalcommons.bard.edu/senproj_f2023/25
- Leung, C. H., & Pong, H. K. (2021). Cross-sectional study of the relationship between the spiritual wellbeing and psychological health among university Students. *PLoS ONE*, 4 (16), e0249702. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249702>
- Mahmoudi Tabar, M., AliMohammadi, A., Kurdi, L., Pirzadeh, F., Ahmadipour, F., Jafari, M., & Salehi, F. (2012). Spiritual effectiveness of mindfulness-based stress therapy on negative automatic thoughts and irritability in people with social anxiety, *Scientific-Research Quarterly Journal of Islamic Lifestyle with a Health Focus*, 6 (3), 120-130. [Persian].
- Mosavi, F.S. Marashian, F.S., Bakhtiarpour, S. (2022). Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction and Dialectical Behavior Therapy on Pathological Worry and Difficulty in Emotion Regulation in Students With Depression Symptoms. *J Research Health*, 12 (3), 202 -193. [Persian].
- Océane, A., Nathalie, B., & Christine-Vanessa, C. L. . (2024). Spirituality, forgiveness and self-esteem throughout adulthood in France. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plu*, 100098, (4) 1. <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2024.100098>
- Park, S., Park, S. Y., Jang, S. Y., Oh, G., & Oh, I. H. (2020). The Neglected Role of Physical Education Participation on Suicidal Ideation and Stress in High School Adolescents from South Korea. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 2838. [doi: 10.3390/ijerph17082838](https://doi.org/10.3390/ijerph17082838).
- Puchalski, C. M., Vitillo, R., Hull, S. K., & Reller, N. (2018). Improving the Spiritual Dimension of Whole Person Care: Reaching National and International Consensus. *Journal Palliat Med*, 1,17(6), 642–656. [doi: 10.1089/jpm.2014.9427](https://doi.org/10.1089/jpm.2014.9427).
- Safari, A., Sadeghi Firouzabadi, V., Rajabpour Niknam, Z., & Abedini, A. (2021). The effectiveness of spiritual-religious group therapy on academic stress of tenth grade female students, *Psychology and Religion*, 15, 4, (60), 145-156. [Persian].
- Sharifi Aref, A., Tavusi, M & Amin Shokravi, F. (2010). The effect of a spirituality-based educational intervention on the mental health of student health ambassadors, *Journal of Education and Community Health*, 7 (3). 177-186.

- Shokri, O., Koromi Noori, R., Farahani, M.T., & Moradi, A. (2011). Testing the factor structure and psychometric properties of the Persian version of the Academic Stress Questionnaire. *Journal of Behavioral Sciences*, 4 (4), 277-283. [Persian].
- Soares, D., & Woods, K. (2020). An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011–2018. *Pastoral Care Educ*, 33, 311–334. [doi:10.1080/02643944.2020.1725909](https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1725909).
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2, 5924040. [doi: 10.1155/2021/5924040](https://doi.org/10.1155/2021/5924040)
- Utari, I. N. D., & Hamid, A. Y. S. (2022). Academic Stress in Adolescent Students of an Islamic-Based School: The Correlation with Parenting Style and Spirituality. *Journal of Public Health Research*, 10 (s1), 2230. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.233>
- Watson, P. W. S. T. J., Sotardi, V. A., Park, J. J., & Roy, D. (2021). "Gender Self-Esteem, Academic Stress, Life Satisfaction and Perceived Academic Achievement for New Zealand Adolescents. *Journal of Adolescence*, 8, 120-133. [doi: 10.1016/j.adolescence.2021.02.009](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.009).
- White, M. S., Addison, C. C., & Jenkins, B. W. (2022). Beliefs and Practices Regarding Spirituality as a Healthcare Strategy. *Journal of Preventive Medicine*, 12 (3). [doi: 10.4236/ojpm.2022.123004](https://doi.org/10.4236/ojpm.2022.123004).
- Willemse, Suzan; Smeets, Wim; Leeuwen, Evert van; Nielen-Rosier, Trijnie; Janssen, Loes and Norbert Foudraine. (2020). Spiritual care in the intensive care unit: An integrative literature research. *Journal of Critical Care*, 57: 55-78. DOI: [10.1016/j.jcrc.2020.01.026](https://doi.org/10.1016/j.jcrc.2020.01.026)
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2019). A review on the relationship between Chinese adolescents' stress and academic achievement. *New Dir. Child Adolesc. Dev*, 81–95. [doi: 10/10. 1002 /cad.20265](https://doi.org/10.1002/cad.20265).