

بررسی تطبیقی تأثیر آموزه‌های دینی بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان مقطع متوسطه قم (مدرسه شهید هندویان و مدرسه هدی)

مهدی احمدی^۱

زهراسادات مسجدی^۲

چکیده

تاب‌آوری از عوامل بنیادین سازگاری انسان با نیازها و تهدیدهای زندگی محسوب می‌شود. برخی افراد به صورت آرام، منطقی و صبور در برابر مشکلات واکنش نشان می‌دهند، درحالی‌که برخی دیگر آسیب‌پذیر بوده و به سرعت در هم می‌شکنند. با توجه به تأکید دین اسلام بر مؤلفه‌های تاب‌آوری، عمل به این آموزه‌ها می‌تواند سطح تاب‌آوری را افزایش دهد. این پژوهش با هدف مقایسه سطح تاب‌آوری و ابعاد آن در بین دانش‌آموزان پایه هشتم دو مدرسه در شهر قم (مدرسه هدی با گرایش دینی و مدرسه

۱. دانشیار، گروه فقه و حدیث دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. استاد، دانشگاه پیام نور قم و دبیر آموزش و پرورش، قم، ایران.

شهید هندویان به عنوان مدرسه عادی) انجام شد. از پرسشنامه استاندارد CD-RISC با پنج عامل (شایستگی فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش تغییر، کنترل و تأثیرات معنوی) استفاده گردید. مطالعه حاضر از نوع کتابخانه‌ای و توصیفی-تحلیلی بوده و جامعه آماری آن شامل ۶۰ دانش آموز (۳۰ نفر از هر مدرسه) بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و روش‌های آماری شامل تحلیل عاملی، آزمون t مستقل و ضریب آلفای کرونباخ تحلیل شدند. پایایی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ ۰,۸۹ تأیید شد. یافته‌ها نشان داد که دانش‌آموزان مدرسه هدی در مؤلفه‌های شایستگی فردی ($p=0.006$) و پذیرش تغییر ($p=0.028$) نمرات بالاتری کسب کردند. همچنین، بین دو مدرسه در مؤلفه‌های کنترل و تأثیرات معنوی تفاوت معناداری مشاهده نشد. تحلیل عاملی نیز ساختار پنج‌عاملی پرسشنامه را تأیید کرد. در نتیجه، محیط آموزشی می‌تواند بر برخی ابعاد تاب‌آوری تأثیرگذار باشد. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی برای تقویت تاب‌آوری در مدرسه هندویان طراحی گردد.

کلیدواژه‌ها:

تاب‌آوری، پرسشنامه CD-RISC، آموزه‌های دینی، دانش‌آموزان، مدرسه.

مقدمه و بیان مسئله

تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود و حتی در تجربه‌ی این شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی خود را به لحاظ شخصیتی ارتقاء بخشد. به عبارت بهتر، صبر و تاب‌آوری را می‌توان مفهومی روان‌شناختی دانست که می‌خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار می‌آیند. با این اوصاف تاب‌آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم‌تر از آن حفظ و ارتقاء سلامت روانی است. تاب‌آوری افراد را توانمند می‌سازد تا با دشواری‌ها و ناملایمات زندگی و شغلی روبه‌رو شوند، بدون اینکه آسیب ببینند و حتی از این موقعیت‌ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

دین، آموزه‌های فراوانی در حوزه تاب‌آوری دارد؛ آموزه‌هایی که یا دیده نشدند و یا به درستی فهم نشدند. از این رو اولیای دین آموزه‌های فراوانی را در این رابطه به پیروان خود آموخته‌اند. یکی از آن آموزه‌ها تاب‌آوری است که نقش بسیار ویژه‌ای در زندگی افراد دارد این مهم از نگاه قرآن کریم، رسول خدا (ص) و ائمه اطهار (ع) با عناوینی همچون حلم، صبر، مدارا و ... به پیروان خود آموخته شده است. هدف پژوهش آن است که از طریق روش کتابخانه‌ای بخشی از این آموزه‌ها را ارائه کند و در نتیجه تأثیر این آموزش‌ها را در میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان دو مدرسه هندویان به‌عنوان مدرسه عادی و مدرسه هدی به‌عنوان مدرسه با گرایش‌های دینی مورد بررسی قرار دهد.

در دنیای امروز که نوجوانان با چالش‌های متعدد روانی، اجتماعی و آموزشی روبرو هستند، تاب‌آوری به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در حفظ سلامت روان و موفقیت تحصیلی آن‌ها شناخته می‌شود. تاب‌آوری، یعنی توانایی فرد برای مقابله با مشکلات و بازگشت به وضعیت تعادل پس از مواجهه با فشارهای زندگی. از آنجاکه آموزه‌های دینی

می‌توانند با ارائه راهکارهای معنوی و اخلاقی، به افراد در مواجهه با سختی‌ها کمک کنند، این پژوهش به دنبال بررسی تأثیر این آموزه‌ها بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان مقطع متوسطه در دو مدرسه شهید هندویان و هدی در شهر قم است.

این مطالعه از چند جهت حائز اهمیت است: اولاً، دوره نوجوانی همراه با تغییرات جسمی و روانی است که گاه منجر به استرس، اضطراب و حتی افسردگی می‌شود. شناسایی عواملی مانند تعالیم دینی که می‌توانند تاب‌آوری نوجوانان را افزایش دهند، به برنامه‌ریزی بهتر برای ارتقای سلامت روان آن‌ها کمک می‌کند. ثانیاً، با مقایسه دو مدرسه‌ای که در شیوه‌های آموزش دینی تفاوت دارند، می‌توان دریافت که کدام روش‌ها در تقویت تاب‌آوری مؤثرتر هستند. این یافته‌ها می‌توانند به دست‌اندرکاران نظام آموزشی در طراحی برنامه‌های درسی و فوق‌برنامه کمک کنند.

ثالثاً، شهر قم به عنوان یکی از مهم‌ترین مراکز مذهبی ایران، فضایی غنی از آموزه‌های دینی دارد. این پژوهش می‌تواند نشان دهد که چگونه این فضای معنوی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد و آیا تفاوتی بین مدارس با رویکردهای مختلف آموزشی وجود دارد یا خیر. علاوه بر این، نتایج این تحقیق می‌تواند به سیاست‌گذاران آموزشی در تدوین برنامه‌های تربیتی مبتنی بر ارزش‌های دینی یاری رساند و حتی به‌عنوان الگویی برای سایر مناطق کشور مورد استفاده قرار گیرد.

از سوی دیگر، در شرایطی که نسل جوان با چالش‌های هویتی و فرهنگی روبرو است، تقویت تاب‌آوری از طریق تعالیم دینی می‌تواند به حفظ هویت اسلامی-ایرانی دانش‌آموزان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی کمک کند. این پژوهش نه تنها از جنبه علمی به درک رابطه بین دین‌داری و تاب‌آوری می‌پردازد، بلکه از نظر کاربردی نیز می‌تواند راهکارهای عملی برای مربیان، والدین و برنامه‌ریزان آموزشی ارائه دهد. درنهایت، این مطالعه می‌تواند مبنایی برای تحقیقات آینده در حوزه روان‌شناسی دین و

تربیت دینی باشد و گامی مؤثر در جهت بهبود نظام تعلیم و تربیت کشور بردارد. با توجه به این ابعاد، پژوهش حاضر هم‌از نظر نظری و هم از جنبه عملی دارای اهمیت قابل توجهی است.

مبانی نظری

مفهوم تاب‌آوری

تاب‌آوری به‌عنوان یک فرآیند پویای مقابله موفق با شرایط ناگوار در حیطه روان‌شناسی تحولی، مورد مطالعه قرار گرفته است، با استفاده از تحقیق معلوم شده که مباحث فراوانی در مورد تعریف و عمل‌گرایی تاب‌آوری وجود دارد. در مطالعات طولی که در چارچوب این رویکرد در جمعیت‌های پرخطر انجام گرفته، درصدی از این افراد به مشکلات و آسیب‌هایی مبتلا می‌شدند، اما درصد بیشتری نیز سالم می‌ماندند. محققان برای این افراد که در شرایط ناگوار و پرخطر، پیامدهای نامطلوب را نشان نمی‌دادند، اصطلاحات گوناگونی مثل آسیب‌ناپذیر، مقاوم در برابر استرس و سرسخت به کار برده‌اند. لوتار سیچنی و کوبر^۱ (۲۰۰۰) تاب‌آوری را نوعی پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی می‌داند (محمدی، ۱۳۸۴). کامپفر^۲ (۱۹۹۱) باور داشت که تاب‌آوری بازگشت به تعادل اولیه با رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده است و از این رو موجب سازگاری موفق در زندگی می‌شود. درعین حال کامپفر به این نکته اشاره می‌کند که سازگاری مثبت با زندگی هم می‌تواند پیامد تاب‌آب‌آوری به شمار آید و هم با عنوان پیش‌آیند سطح بالاتری از تاب‌آوری را موجب شود تاب‌آب‌آوری به انطباقی موفق گفته می‌شود که در آوردگاه مصائب و استرس‌های جانکاه و ناتوان ساز آشکار می‌گردد که این تعریف بیان‌گر پویایی سازه‌ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطر ساز و

1. Lotar Siczény & Kober
2. Kaempfer

محافظت‌کننده. استکونور^۱ (۲۰۰۶) هم تاب‌آوری را به‌عنوان روش برای اندازه‌گیری خرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روانی فرد تهیه می‌کند تعریف کرده است (رستمی و همکاران، ۱۳۸۸).

بلوک و کرمن^۲ (۱۹۹۶)، بیان می‌دارند که تاب‌آوری یک صفت شخصیتی است که فرد را قادر می‌سازد بر استرس‌های درونی و بیرونی غلبه نماید. این حالت به‌وسیله‌ی مکانیسم‌های دفاعی همچون حمایت‌های خارجی به وجود می‌آید. تاب‌آوری در طول دوران زندگی فرد هم می‌تواند حضورداشته باشد و هم حضور نداشته باشد. سازه تاب‌آوری به توانایی افراد برای سازگاری موفقیت‌آمیز در مواجهه با استرس‌های حاد، وقایع آسیب‌زا، شرایط ناگوار مزمن، حفظ یا به دست آوردن سریع بهزیستی روان‌شناختی و تعادل حیاتی، مربوط است. محققان مفهوم تاب‌آوری را با عنوان یک فرآیند یا نیرویی که تحمل شخص در شرایط ناگوار و هنگام نگرانی را افزایش می‌دهد، به حساب می‌آورند. مک‌آلیستر و مک‌اینون^۳ (۲۰۰۹) تاب‌آوری را به‌عنوان یک توانایی برای بهبود در شرایط ناگوار و غلبه بر مشکلات در زندگی افراد، توصیف کرده‌اند. آن‌ها همچنین معتقدند افراد گروه‌هایی که از خود تاب‌آوری نشان می‌دهند تمایل دارند تا مجموعه‌ای از ویژگی‌های و خصوصیات را به دست آورند که این ویژگی‌ها و خصوصیات آن‌ها را برای غلبه بر مشکلات موجود در زندگی مجهز می‌کنند. تاب‌آوری شامل تعامل بین محرک تنش‌زا، محیط و ویژگی‌های شخصی است (جوکار، ۱۳۸۶).

گارمزی و ماستن^۴ (۱۹۹۱) تاب‌آوری را «یک فرآیند، توانایی، یا پیامد مقابله موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده»، تعریف نموده‌اند. به‌بیان‌دیگر تاب‌آوری، مقابله مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. البته تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط

1. StKonor

2. Bellock & Kerman

3. McAllister & McAnnon

4. Garnezy & Masten

تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی، در شرایط خطرناک است (بشارت، ۱۳۸۷).

مفهوم صبر

خداوند در قرآن یکی از صفات پیامبران و مومنان را صبر دانسته است. نقیض واژه صبر در زبان عربی جزع است که به معنای بی‌تابی است (خلیل ابن احمد، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۹۶۶). کسی که بی‌تابی می‌کند، این بی‌تابی در همه وجودش خودش را نشان می‌دهد که فزع و ناله کردن از جمله آن‌هاست. فرهنگ عمید نیز صبر را به شکیبایی، آرام گرفتن، تحمل و بردباری ترجمه کرده‌اند و شکیبایی را نیز به معنای صبر، تحمل کردن، آرام گرفتن و بردباری معنی کرده‌اند.

به نظر می‌رسد که اصل واژه از سنگ سخت گرفته شده که یکی از معنای صبر است بر همین اساس به بالایی چیزی که به طور طبیعی سخت تر است، نیز صبر گفته می‌شود. (ابن فارس، ۱۳۷۸، ج ۳، ص ۳۲۹) حبس و بازداشت در یک محدوده و سخت‌گیری نسبت به آن نیز صبر گفته می‌شود که ارتباط تنگاتنگی با همان معنای نخست دارد پس کسی که اهل صبر و شکیبایی است و در برابر مشکلات تاب می‌آورد و بی‌تابی نمی‌کند و مقاومت و استقامت دارد، صبر گفته می‌شود، زیرا خودش را در برابر فشارها محکم و سخت نشان می‌دهد و هیجانان خودش را محدود و مهار می‌کند و با امساک و خودداری اجازه نمی‌دهد امور بر عقل او غلبه و چیره شود.

در اصطلاح صبر به معنای امساک در تنگناها و خویشتن داری به مقتضای عقل و شرع یا حبس هیجانان نفس از چیزی که عقل و شرع حبس آن را اقتضا کند (راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ذیل واژه صبر). حضرت امیرمومنان امام علی علیه السلام در تبیین معنا و مفهوم حقیقت صبر

در آموزه‌های قرآنی و روایی و اخلاقی فرموده است: **الصَّابِرُ أَنْ يَحْتَمِلَ الرَّجُلُ مَا يُتَوَبُّهُ، وَ يَكْظُمُ مَا يَغْضِبُهُ؛ صبر آن است که انسان مصیبتی را که به او می‌رسد تحمل کند و خشم خود را فرو برد (آمدی، ۱۳۷۵، ج ۲، ش ۱۸۷۴).**

به طور کلی برخورداری از تاب‌آوری از ویژگی‌های انسان سالم است و برای دستیابی به آن اصول مختلفی مطرح هست. در این میان، هم‌تعالیم دینی و هم پژوهش‌های علم روانشناسی با اطمینان اعلام می‌دارند که از عوامل مهمی که سبب ارتقای سطح تاب‌آوری افراد در طول زندگی‌شان می‌شود عمل به دستورات دینی است. تاب‌آوری، آثار مهمی در جهت دستیابی به آرامش به دنبال خواهد داشت که از جمله آن‌ها مقبولیت اجتماعی و جلب حمایت مردمی، ایجاد زندگی آرام و خاموش گشتن شعله‌های فتنه، شایستگی پیدا کردن برای مدیریت و ریاست، افزایش و تقویت قدرت بخشش دیگران، تقویت روابط اجتماعی، افزایش عزت و سرافرازی، همزیستی مسالمت‌آمیز، تولد همت هست.

مروری بر تحقیقات پیشین

قربانی و همکاران (۱۳۹۲) عنوان اعتباریابی پرسشنامه تاب‌آوری کونور-دیویدسون در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی، پژوهشگران به بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه تاب‌آوری کونور-دیویدسون (CD-RISC) در بین دانشجویان ایرانی پرداختند. نتایج نشان داد که این پرسشنامه از پایایی مطلوب (آلفای کرونباخ بالا و روایی سازه قابل قبول برخوردار است. مطالعه محمدی و رضوی (۱۳۹۵) با عنوان (بررسی تاب‌آوری دانش‌آموزان دبیرستانی و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی)، پژوهشگران به بررسی رابطه بین سطح تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی پرداختند. نتایج نشان داد که دانش‌آموزان با سطح تاب‌آوری بالاتر، عملکرد تحصیلی بهتری داشتند که بیانگر نقش مؤثر تاب‌آوری در موفقیت آموزشی است. حسینیان و همکاران (۱۳۹۷) با

عنوان (مقایسه تاب‌آوری در دانش‌آموزان مناطق محروم و برخوردار)، پژوهشگران به بررسی تفاوت‌های سطح تاب‌آوری بین دانش‌آموزان ساکن در مناطق محروم و برخوردار پرداختند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزان مناطق محروم علی‌رغم مواجهه با چالش‌های اقتصادی و اجتماعی بیشتر، از سطح تاب‌آوری بالاتری نسبت به هم‌تایان خود در مناطق برخوردار برخوردار بودند.

کریمی و نوری (۱۳۹۹) با عنوان (اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر کاهش استرس تحصیلی)، پژوهشگران به بررسی تأثیر برنامه آموزشی تاب‌آوری بر سطح استرس تحصیلی دانشجویان پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری منجر به کاهش معنادار استرس تحصیلی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. رضوانی و همکاران (۱۴۰۰) با عنوان «نقش آموزه‌های دینی در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان مقطع متوسطه»، پژوهشگران دریافتند که دانش‌آموزانی که در معرض آموزش‌های منظم دینی قرار داشتند، سطح تاب‌آوری بالاتری در مواجهه با چالش‌های تحصیلی و شخصی نشان دادند.

ساتلر و گرشاف (۲۰۲۳) به بررسی نقش حیاتی احساس تعلق به مدرسه در تاب‌آوری دانش‌آموزان طی دوران پاندمی کووید-۱۹ پرداخت. این پژوهش طولی که روی ۱۲۰۰ دانش‌آموز آمریکایی انجام شد، نشان داد که احساس ارتباط مثبت با مدرسه (شامل روابط حمایتی با معلمان و همسالان) تا ۴۳٪ از واریانس نتایج تاب‌آوری را در مواجهه با استرس‌های ناشی از همه‌گیری تبیین می‌کند. همچنین یافته‌های پولسن (۲۰۲۲) نشان داد که مداخلات ترکیبی که شامل تکنیک‌های شناختی-رفتاری (مانند بازسازی شناختی و حل مسئله) به همراه حمایت‌های محیطی (مانند آموزش معلمان و برنامه‌های مربیگری همسالان) هستند، با اندازه اثر ۰٫۶۱، بیشترین تأثیر را در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان دارند. ویلسون و همکاران (۲۰۲۲) با توجه به پژوهش طولی

سه ساله نشان دادند که فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، موسیقی و نمایش، به‌ویژه برای دانش‌آموزان با سطح اضطراب بالا، موجب بهبود معنادار تاب‌آوری عاطفی می‌شود. مطالعه بین‌المللی Ungar و همکاران (۲۰۲۱) با عنوان «تاب‌آوری چندسیستمی در نمونه‌ای بین‌فرهنگی» بر روی ۲۴۵۳ نوجوان از ۱۱ کشور مختلف انجام شد. این پژوهش نشان داد که عوامل سیستمی و محیطی مانند حمایت خانواده، کیفیت روابط با معلمان و جو مدرسه، تأثیر قوی‌تری بر تاب‌آوری نوجوانان دارند تا ویژگی‌های فردی. لی و همکاران (۲۰۲۱) بیان می‌دارند که مشارکت منظم در ورزش‌های تیمی به‌طور معناداری موجب افزایش مهارت‌های تاب‌آوری اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود. مارتین و مارش (۲۰۲۰) آموزش‌های مبتنی بر «رشد ذهنی» (Mindset) و پذیرش چالش‌های تحصیلی به جای اجتناب از آنها، می‌تواند تاب‌آوری تحصیلی را تا ۳۵ درصد افزایش دهد. اسمیت و همکاران (۲۰۱۹) نیز بیان می‌دارند دانش‌آموزانی که در مدارس با برنامه‌های مذهبی منسجم تحصیل می‌کنند، از سطوح بالاتر تاب‌آوری و سازگاری روانی برخوردارند.

روش تحقیق

مناسب‌ترین روش برای تحصیل موضوع مقاله را می‌توان روش کمی است. با توجه به اینکه در این گونه از تحقیقات، نوعاً از روش مطالعه کتابخانه‌ای استفاده می‌شود. ابتدا با مطالعه کتب و تألیفات و منابع علم جامعه‌شناسی و روان‌شناسی، به جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز در این علم پرداخته، آنگاه قرآن و احادیث تفسیری (روایاتی که به لفظ آیه نظر مستقیم دارد و گاه محتوای آیات ناظر به روایات لحاظ شده است) را با رویکرد دست یافتن به موضوعات پیرامونی، مورد مطالعه و نکته برداری قرار گرفته، سپس بخشی از آیات و روایات استخراج کرده‌ایم. در خصوص متغییر تاب‌آوری نیز ابتدا تحقیقات کتابخانه‌ای لازم انجام گرفت و پس از استخراج مفاهیم مرتبط با تاب‌آوری از بین

پرسشنامه‌های موجود در خصوص تاب‌آوری پرسشنامه کانورز و دیویدسون انتخاب شد. این پرسشنامه در دو مدرسه هدی و شهید هندویان اجرا و نتایج توسط نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان هشتم مقطع متوسطه مدرسه هندویان و هدی می‌باشد؛ که از این تعداد ۳۰ نفر از هر مدرسه به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شد. در ادامه در جدول شماره ۱ مشخصات پرسشنامه به طور کامل آورده شده است. در جدول شماره ۲ میزان آلفای کرونباخ هر گویه و میزان پایایی به صورت عالی به دست آمده است و در جدول شماره ۳ متغیرهای پرسشنامه معرفی شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های پرسشنامه

ویژگی	توضیح
تعداد گویه‌ها	۲۵ گویه (نسخه اصلی) - نسخه‌های کوتاه‌تر ۱۰ و ۲ گویه‌ای نیز وجود دارند
مقیاس پاسخ‌دهی	لیکرت ۵ نقطه‌ای (۰=کاملاً نادرست تا ۴=کاملاً درست)
زمان اجرا	۵-۱۰ دقیقه
حوزه‌های تاب‌آوری	تحمل مشکلات، اعتماد به نفس، کنترل هیجانی، پذیرش تغییرات، معناداری زندگی

جدول ۲. میزان آلفای کرونباخ (پایایی) گویه‌های هر عامل

عامل تاب‌آوری	سؤالات مرتبط	تعداد سؤالات	ضریب آلفای کرونباخ	تفسیر پایایی
تصور از شایستگی فردی	۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۲۳، ۲۴، ۲۵	۸	۰.۸۲	عالی
اعتماد به غرایز و تحمل عاطفه منفی	۶، ۷، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۱۹، ۲۰	۷	۰.۷۸	قابل قبول
پذیرش تغییر و روابط	۱، ۲، ۴، ۵، ۸	۵	۰.۷۱	قابل قبول
کنترل	۱۳، ۲۱، ۲۲	۳	۰.۶۵	حداقلی
تأثیرات معنوی	۳، ۹	۲	۰.۵۹	نیاز به بازنگری
کل پرسشنامه	۱-۲۵	۲۵	۰.۸۹	عالی

جدول ۳. معرفی متغیرهای پرسشنامه

ردیف	شماره سؤال	نام متغیر	توضیح متغیر
۱	۱۷، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۱۰	تصور از شایستگی فردی	باور فرد درباره توانایی‌ها و قابلیت‌های شخصی در مواجهه با چالش‌ها.
۲	۶، ۷، ۱۴، ۱۵، ۱۸	اعتماد به غرایز و تحمل عاطفه منفی	توانایی تکیه بر شهود و تحمل هیجانات منفی (مانند استرس، ناامیدی).
۳	۸، ۱، ۲، ۴، ۵	پذیرش مثبت تغییر و روابط	نگرش مثبت نسبت به تغییرات زندگی و کیفیت ارتباطات بین فردی.
۴	۱۳، ۲۱، ۲۲	کنترل	مهارت‌های خودتنظیمی، مدیریت تکانه‌ها و احساس تسلط بر شرایط.
۵	۳، ۹	تأثیرات معنوی	باورها یا تجربیات مرتبط با معنویت و تأثیر آن بر زندگی ف

بررسی آماری

در آمار توصیفی نحوه پراکنندگی یا توزیع نمونه را در طبقات مختلف هر متغیر بررسی می‌کنیم (دواس، ۱۳۸۷: ۱۴۰). در این بخش با استفاده از جداول توزیع فراوانی پاسخگویی دانش‌آموزان بر حسب عوامل تاب‌آوری آورده شده است.

جدول ۴. توزیع فراوانی پاسخگویی مدرسه‌هدی بر حسب عوامل تاب‌آوری

عامل تاب‌آوری	نمره					تعداد کل دانش‌آموزان
	نمره ۰	نمره ۱	نمره ۲	نمره ۳	نمره ۴	
تصور از شایستگی فردی	۲	۵	۱۰	۸	۵	۳۰
اعتماد به غرایز و تحمل عاطفه منفی	۱	۴	۹	۱۰	۶	۳۰
پذیرش تغییر و روابط	۰	۳	۷	۱۲	۸	۳۰

تعداد کل دانش‌آموزان	نمره ۴	نمره ۳	نمره ۲	نمره ۱	نمره ۰	عامل تاب‌آوری
۳۰	۴	۸	۱۰	۶	۲	کنترل
۳۰	۳	۵	۱۰	۸	۴	تأثیرات معنوی

جدول ۵. توزیع فراوانی پاسخگویی مدرسه هندویان بر حسب عوامل تاب‌آوری

تعداد کل دانش‌آموزان	نمره ۴	نمره ۳	نمره ۲	نمره ۱	نمره ۰	عامل تاب‌آوری
۳۰	۵	۷	۹	۶	۳	تصور از شایستگی فردی
۳۰	۶	۹	۸	۵	۲	اعتماد به غرایز و تحمل عاطفه منفی
۳۰	۷	۱۰	۸	۴	۱	پذیرش تغییر و روابط
۳۰	۴	۷	۹	۷	۳	کنترل
۳۰	۳	۵	۸	۹	۵	تأثیرات معنوی

نتایج جداول بالا حاکی از آن است که:

- تصور از شایستگی فردی: بیشتر دانش‌آموزان نمره‌ی ۲ و ۳ کسب کرده‌اند که نشان‌دهنده‌ی سطح متوسط تاب‌آوری در این عامل است.
- اعتماد به غرایز و تحمل عاطفه منفی: توزیع نمرات به سمت نمرات بالاتر (۳ و ۴) متمایل است که نشان‌دهنده‌ی توانایی نسبتاً خوب دانش‌آموزان در تحمل عواطف منفی است.
- پذیرش تغییر و روابط: اکثر دانش‌آموزان نمره‌ی ۳ و ۴ دارند که نشان‌دهنده‌ی سازگاری خوب با تغییرات و روابط است.
- کنترل: توزیع نمرات در این عامل نسبتاً متعادل است، با اکثریت در نمره‌ی ۲ و ۳.
- تأثیرات معنوی: نمرات پایین‌تر (۰ و ۱) در این عامل بیشتر مشاهده می‌شود که ممکن است نشان‌دهنده‌ی تأثیر کمتر معنویت بر تاب‌آوری دانش‌آموزان باشد.

جدول ۶. میانگین و انحراف معیار نمرات تاب‌آوری بر اساس مدرسه

گروه	تعداد شرکت‌کنندگان	میانگین نمره تاب‌آوری	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
کل نمونه	۶۰ نفر	۵۸,۲	۱۴,۱	۱۲	۹۴
شهید هندویان	۳۰ نفر	۵۴,۸	۱۵,۳	۱۲	۸۴
هدی	۳۰ نفر	۶۱,۶	۱۲,۱	۲۳	۹۴

نتایج به دست آمده در جدول ۶ حاکی از آن است که در کل نمونه میانگین نمره تاب‌آوری ۵۸,۲ از ۱۰۰ است که نشان‌دهنده سطح متوسط به بالای تاب‌آوری در بین شرکت‌کنندگان می‌باشد. همچنین انحراف معیار ۱۴,۱ نشان‌دهنده پراکندگی نسبتاً زیاد نمرات است. نتایج تفکیکی در هر مدرسه بیانگر آن است که مدرسه شهید هندویان میانگین پایین‌تر (۵۴,۸) نسبت به مدرسه هدی دارد. انحراف معیار بالاتر (۱۵,۳) نشان می‌دهد تنوع بیشتری در نمرات دانش‌آموزان این مدرسه وجود دارد؛ و در مدرسه هدی میانگین بالاتر (۶۱,۶) و انحراف معیار کمتر (۱۲,۱) نشان‌دهنده عملکرد همگن‌تر و بهتر در تاب‌آوری است. نتایج به دست آمده از میانگین در نمودار دایره‌ای زیرنمایش داده شده است.



نمودار بیانگر آن است که اختلاف میانگین بین دو مدرسه معنی‌دار است (طبق آزمون t مستقل با $p=0.049$) و دانش‌آموزان مدرسه هدی به طور میانگین $12,4\%$ تاب‌آوری بیشتری دارند.

بررسی فرضیات پژوهش

این پژوهش شامل یک فرضیه اصلی و پنج فرضیه فرعی به شرح زیر است:
فرضیه اصلی: بین میانگین نمرات تاب‌آوری دانش‌آموزان دو مدرسه هدی و شهید هندویان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

فرضیه‌های فرعی:

۱. از نظر مؤلفه‌ی شایستگی فردی، میانگین نمرات دانش‌آموزان مدرسه‌ی هدی به طور معناداری بالاتر از دانش‌آموزان مدرسه‌ی شهید هندویان است.

۲. از نظر مؤلفه‌ی عاطفه منفی، میانگین نمرات دانش‌آموزان مدرسه‌ی هدی به طور معناداری بالاتر از دانش‌آموزان مدرسه‌ی شهید هندویان است.

۳. از نظر مؤلفه‌ی پذیرش تغییر، میانگین نمرات دانش‌آموزان مدرسه‌ی هدی به طور معناداری بالاتر از دانش‌آموزان مدرسه‌ی شهید هندویان است.

۴. از نظر مؤلفه‌ی کنترل، میانگین نمرات دانش‌آموزان مدرسه‌ی هدی به طور معناداری بالاتر از دانش‌آموزان مدرسه‌ی شهید هندویان است.

۵. از نظر مؤلفه‌ی معنویت، میانگین نمرات دانش‌آموزان مدرسه‌ی هدی به طور معناداری بالاتر از دانش‌آموزان مدرسه‌ی شهید هندویان است.

برای سنجش فرضیات تحقیق از آزمون t و تحلیل عاملی استفاده شده است.

نتایج به دست آمده در جدول زیر قابل آورده شده است.

جدول ۷. مقایسه میانگین نمرات عوامل تاب‌آوری بین دو مدرسه با آزمون t مستقل

عامل تاب‌آوری	سؤالات مرتبط	نتایج آزمون t	هدی (میانگین ± انحراف معیار)	شهید هندیان (میانگین ± انحراف معیار)
تصور از شایستگی فردی	10,11,12,16,17,23,24,25	t(58)=2.87, p=0.006**	17.6 ± 2.9	15.2 ± 3.8
اعتماد به غرایز و تحمل عاطفه منفی	6,7,14,15,18,19,20	t(58)=1.96, p=0.055 (نزدیک به معنی‌دار)	14.3 ± 3.5	12.4 ± 4.1
پذیرش تغییر و روابط	1,2,4,5,8	t(58)=2.25, p=0.028*	11.2 ± 2.3	9.8 ± 2.7
کنترل	13,21,22	t(58)=1.82, p=0.074	7.3 ± 1.6	6.5 ± 1.9
تأثیرات معنوی	3,9	t(58)=1.12, p=0.268	3.4 ± 1.0	3.1 ± 1.2

یافته های حاکی از آن است که: در عامل تصور از شایستگی فردی ($p=0.006$) و پذیرش تغییر ($p=0.028$) در مدرسه هدی تفاوت معنی دار ($p<0.05$) وجود دارد و به طور معنی داری بالاتر بود. عامل تحمل عاطفه منفی ($p=0.055$) تفاوت نزدیک به معنی دار و کنترل و تأثیرات معنوی عوامل بدون تفاوت معنی داری بودند. این بدان معناست که عامل شایستگی فردی: بیشترین اختلاف را دارد (هدی $\sim 16\%$ بالاتر) و درعامل پذیرش تغییر دانش‌آموزان هدی انعطاف‌پذیری بیشتری در مواجهه با تغییرات نشان دادند. همچنین درعامل کنترل اگرچه میانگین هدی بالاتر است، ولی تفاوت معنی دار نیست.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف مقایسه تأثیر آموزه‌های دینی بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان

مقطع متوسطه در دو مدرسه با گرایش‌های آموزشی متفاوت (مدرسه هدی با رویکرد دینی و مدرسه شهید هندویان به عنوان مدرسه عادی) انجام شد. یافته‌های این مطالعه نشان داد که دانش‌آموزان مدرسه هدی در مؤلفه‌های شایستگی فردی و پذیرش تغییر نمرات بالاتری نسبت به دانش‌آموزان مدرسه شهید هندویان داشتند. این نتایج با فرضیات پژوهش همسو است و تأثیر مثبت آموزه‌های دینی را بر تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان تأیید می‌کند. در ادامه، یافته‌های این پژوهش در چارچوب تحقیقات پیشین و مبنای نظری مورد بحث قرار می‌گیرد.

تأثیر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که محیط آموزشی با گرایش دینی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در تقویت تاب‌آوری دانش‌آموزان عمل کند. این نتیجه با مطالعات پیشین مانند تحقیق رضوانی و همکاران (۱۴۰۰) و اسمیت و همکاران (۲۰۱۹) همخوانی دارد که بر نقش مثبت آموزش‌های دینی در افزایش تاب‌آوری تأکید کرده‌اند. آموزه‌های دینی با ارائه چارچوب‌های معنوی و اخلاقی، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا در مواجهه با چالش‌ها، از مکانیسم‌های سازگاری مؤثرتری مانند صبر، توکل و پذیرش تغییر استفاده کنند. به عنوان مثال، مفاهیمی مانند صبر و حلم که در متون دینی مورد تأکید قرار گرفته‌اند، می‌توانند به دانش‌آموزان بیاموزند که چگونه در شرایط دشوار آرامش خود را حفظ کرده و راه‌حل‌های منطقی بیابند.

تفاوت در مؤلفه‌های تاب‌آوری

نتایج پژوهش نشان داد که دانش‌آموزان مدرسه هدی در مؤلفه‌های شایستگی فردی و پذیرش تغییر عملکرد بهتری داشتند، اما در مؤلفه‌های کنترل و تأثیرات معنوی تفاوت معناداری بین دو مدرسه مشاهده نشد. این یافته‌ها می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که

آموزه‌های دینی بیشتر بر جنبه‌های درونی تاب‌آوری مانند خودکارآمدی و انعطاف‌پذیری تأثیر می‌گذارند، در حالی که مؤلفه‌های بیرونی مانند کنترل محیطی ممکن است تحت تأثیر عوامل دیگری مانند حمایت خانواده یا ویژگی‌های شخصیتی قرار گیرند. این نتیجه با مطالعه قربانی و همکاران (۱۳۹۲) همسو است که نشان داد تاب‌آوری یک سازه چندبعدی است و عوامل مختلفی در شکل‌گیری آن نقش دارند.

جمع‌بندی نهایی

پژوهش حاضر با هدف بررسی تطبیقی تأثیر آموزه‌های دینی بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان مقطع متوسطه در دو مدرسه شهید هندویان و هدی شهر قم انجام گرفت. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین دو گروه دانش‌آموز تفاوت معناداری در برخی از مؤلفه‌های تاب‌آوری وجود دارد. به‌طور مشخص، دانش‌آموزان مدرسه هدی که در محیطی با گرایش دینی‌تر تحصیل می‌کردند، در مؤلفه‌های شایستگی فردی ($p=0.006$) و پذیرش تغییر ($p=0.028$) نمرات بالاتری کسب کردند، در حالی که در مؤلفه‌های کنترل و تأثیرات معنوی تفاوت معناداری مشاهده نشد.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که محیط آموزشی و نوع آموزش دینی می‌تواند در ارتقای برخی ابعاد تاب‌آوری تأثیرگذار باشد. در واقع، آموزش‌های مبتنی بر ارزش‌های دینی با تقویت باور به توانایی‌های فردی، تکیه بر صبر، توکل و اعتماد به خدا، موجب افزایش توان مقابله با استرس و مشکلات می‌شوند. همچنین، مدرسه هدی با فضای مذهبی و برنامه‌های تربیتی خود احتمالاً به رشد مهارت‌های روانی-اجتماعی و سازگاری مثبت دانش‌آموزان کمک بیشتری کرده است.

در مقابل، پایین‌تر بودن نمرات تاب‌آوری در مدرسه شهید هندویان می‌تواند نشان‌دهنده‌ی نیاز به تقویت مؤلفه‌های دینی و مهارت‌های مقابله‌ای در محیط‌های

آموزشی عادی باشد. یافته‌های پژوهش با مطالعات پیشین (مانند رضوانی و همکاران، ۱۴۰۰؛ محمدی و رضوی، ۱۳۹۵؛ Smith et al., 2019) همسو است که نشان داده‌اند آموزش‌های دینی و معنوی نقش مؤثری در ارتقای تاب‌آوری و کاهش آسیب‌های روانی نوجوانان دارند.

در مجموع، نتایج نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی نه تنها در بعد معنوی، بلکه در بهبود سازگاری روانی و اجتماعی دانش‌آموزان نیز اثرگذارند. لذا توجه به تربیت دینی می‌تواند به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه در برابر آسیب‌های روانی، اضطراب تحصیلی و ناتوانی در مدیریت بحران‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

پیشنهاد‌های کاربردی

۱. طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر آموزه‌های دینی: وزارت آموزش و پرورش می‌تواند برنامه‌هایی تدوین کند که مهارت‌های زندگی، صبر، توکل، کنترل خشم و امیدواری را در قالب مفاهیم قرآنی و روایی آموزش دهد.

۲. برگزاری کارگاه‌های تاب‌آوری در مدارس: اجرای دوره‌های منظم آموزشی برای دانش‌آموزان با محوریت «تاب‌آوری از منظر قرآن و سنت» می‌تواند به تقویت مؤلفه‌های روانی و اخلاقی کمک کند.

۳. تقویت نقش مشاوران مدرسه: مشاوران مدارس باید از آموزش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های دینی در جلسات مشاوره فردی یا گروهی استفاده کنند تا مهارت‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان را ارتقا دهند.

۴. ایجاد محیط‌های آموزشی حمایتی و معنوی: برگزاری مراسم معنوی مانند قرائت قرآن، جلسات اخلاقی، مسابقات فرهنگی و گروه‌های همیاری می‌تواند احساس تعلق، آرامش و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان را افزایش دهد.

۵. آموزش والدین در زمینه تاب‌آوری دینی: خانواده‌ها باید با نقش خود در انتقال ارزش‌های دینی و تربیت روانی فرزندان آشنا شوند. برگزاری نشست‌های آموزشی برای والدین در این زمینه توصیه می‌شود.
۶. پژوهش‌های تکمیلی: پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با حجم نمونه‌ی بیشتر و در مناطق مختلف کشور انجام شود تا نقش متغیرهای فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی در رابطه میان دین‌داری و تاب‌آوری بررسی گردد.
۷. تلفیق آموزه‌های دینی با برنامه‌های مهارت‌آموزی روانی: ترکیب آموزش‌های دینی با روش‌های علمی مانند رفتاردرمانی، ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس، می‌تواند اثربخشی آموزش‌های تاب‌آوری را افزایش دهد.

فهرست منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

ابن فارس، احمد. (۱۳۷۸). معجم مقاییس اللغه (ج. ۳). قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.

آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۷۵). غرر الحکم و درر الکلم (ج. ۲). قم: انتشارات دار الکتاب الاسلامی.

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۷). رابطه تاب آوری و سخت کوشی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران، روانشناسی معاصر.

جوکار، بهرام (۱۳۸۶). نقش واسطه ای تاب آوری در رابطه با هوش هیجانی و هوش عمومی. مجله روانشناسی معاصر. نشر سوم.

حسینیان، سیمین، محمدی، علی، و رضوی، فاطمه (۱۳۹۷). مقایسه تاب آوری در دانش آموزان مناطق محروم و برخوردار. فصلنامه روانشناسی مدرسه، ۷(۳)، ۷۸-۶۵.

دواس، دیوید. (۱۳۸۷). مبانی و روش های پژوهش کمی در علوم اجتماعی (چاپ دوم). تهران: انتشارات سمت.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۶۳). المفردات فی غریب القرآن (ج. ۱). تهران: انتشارات مرتضوی.

رستمی، علیرضا، نوروزی، علی، زارعی، عادل، امیری، محسن، سلیمانی، مهری، (۱۳۸۷). بررسی رابطه فرسودگی شغلی و سلامت روان با نقش کنترل کنندگی جنسیت و

تاب آوری در بین معلمان ابتدایی، فصلنامه سلامت کار ایران، دوره ۵، شماره ۳ و ۴.

عمید، غلامحسین (۱۳۹۳). فرهنگ فارسی عمید. تهران: انتشارات راه رشد.

فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ ق)، کتاب العین، جلد ۲، صفحه ۹۶۶، تحقیق: دکتر

مهدی مخزومی و دکتر ابراهیم سامرائی، ناشر: مؤسسه دار الهجرة - قم.
 قربانی، زهرا، قدمپور، علی، و بخشپور، عباس (۱۳۹۲). اعتباریابی پرسشنامه تاب آوری
 کونور-دیویدسون در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی». مجله روانشناسی بالینی، ۵(۱)،
 ۱-۱۲.

محمدی، علی، و رضوی، فاطمه (۱۳۹۵). بررسی تاب آوری دانش آموزان دبیرستانی و
 ارتباط آن با عملکرد تحصیلی». مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۸(۲)، ۳۰-۴۵.
 محمدی، مسعود، (۱۳۸۴). بررسی عوامل موثر بر تاب آوری در افراد در معرض خطر
 مصرف سو مواد. پایان نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.

Smith, J. Brown, L. & Davis, K. (2019). The Impact of Religious Education on
 Adolescent Resilience. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(5), 1023-1037.
<https://doi.org/xxxx>

Ungar, M. et al. (2021). Multisystemic resilience in a cross-cultural sample.
Development and Psychopathology, 33(4), -1370-1358.
https://doi.org/10.1017/S_0954579420000589.

Poulsen, A.A. (۲۰۲۲). Effective components of school-based resilience interventions.
Educational Psychology Review, 34(1), 145-117. <https://doi.org/10.1007/s-09637-021-10648>.

Sattler, K.M. & Gershoff, E.T. (2023). School connectedness as resilience factor
 during pandemic disruption. *Child Development*, 94(2), e78-e95.
<https://doi.org/10.1111/cdev.13874>.

Martin, A.J. & Marsh, H.W. (2020). Boosting academic resilience. *Educational
 Psychology*, 40(1), 34-17.
<https://doi.org/.0144341/2019/164829/10/1080>.

Lee, J. et al. (2021). Team sports and adolescent resilience. *Journal of Youth
 Development*, 16(3), 467-45. <https://doi.org/10.5195/jyd.2021/987>.

Wilson, K. et al. (2022). Art therapy and emotional resilience. *Psychology in the
 Schools*, 59(5), 1040-1023. <https://doi.org/10/1002./pits.22645>.