



Journal Website

Article history:
Received 23 September 2025
Revised 11 February 2026
Accepted 18 February 2026
Published online 12 March 2026

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 4, pp 1-17



E-ISSN: 2981-1759

The Effect of Religious Orientation on Self-esteem, Academic Anxiety, and Academic Engagement

Mahboobeh Mehrabi¹, Zeinab Rashidizadeh², Mohammad Elahi^{3*}

¹ Department of Social Sciences, Faculty of Law and Social Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran

² Master of Educational Psychology, Department of Psychology and Educational Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran

³ Associate Professor, Department of Islamic Studies, Yasuj University of Medical Sciences, Yasuj, Iran

* Corresponding author email address: lsalehi@razi.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Mehrabi, M., Rashidizadeh, Z., & Elahi, M. (2025). The Effect of Religious Orientation on Self-esteem, Academic Anxiety, and Academic Engagement. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(4), 1-17.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: The present study aimed to investigate the effectiveness of intrinsic religious orientation training on self-esteem, test anxiety, and academic engagement among high school students in Tehran.

Methodology: This study employed a quasi-experimental design with pretest-posttest, control group, and a two-month follow-up phase. The statistical population consisted of high school students in Tehran during the 2025–2026 academic year. A total of 48 students were selected through convenience sampling and randomly assigned into experimental and control groups. The experimental group participated in eight 90-minute sessions of intrinsic religious orientation training, whereas the control group received no intervention. Research instruments included the Rosenberg Self-Esteem Scale, Spielberger Test Anxiety Inventory, and Reeve Academic Engagement Scale. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance and Bonferroni post hoc tests in SPSS-27 software.

Findings: The results of repeated measures analysis of variance indicated that the effects of time, group, and the interaction between time and group were statistically significant for self-esteem, test anxiety, and academic engagement ($P < 0.001$). The findings demonstrated that intrinsic religious orientation training significantly increased self-esteem and academic engagement while significantly reducing test anxiety in the experimental group compared to the control group. Furthermore, Bonferroni post hoc comparisons showed significant differences between pretest and posttest as well as pretest and follow-up stages, whereas no significant differences were observed between posttest and follow-up stages, indicating the stability of intervention effects over time.

Conclusion: The findings suggest that intrinsic religious orientation training can serve as an effective psychological-spiritual intervention for improving self-esteem, reducing test anxiety, and enhancing academic engagement among students, thereby contributing to adolescent psychological well-being and academic adjustment.

Keywords: *Intrinsic religious orientation, self-esteem, test anxiety, academic engagement, students*

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence is considered one of the most critical developmental stages because individuals experience extensive cognitive, emotional, social, and educational changes during this period. In educational settings, students are increasingly exposed to academic competition, performance-based evaluation systems, parental expectations, and psychosocial pressures that significantly affect their psychological well-being and academic functioning. Recent studies have demonstrated that academic stress and examination pressure are strongly associated with emotional distress, decreased self-esteem, and lower educational engagement among adolescents and university students (Yasmin et al., 2023). In contemporary educational systems, examination anxiety has become one of the most prevalent psychological problems affecting students' academic achievement, emotional adjustment, and cognitive performance (Ding et al., 2025). Research findings have shown that students with high levels of test anxiety often experience concentration difficulties, emotional instability, avoidance behaviors, and diminished motivation toward learning (Jimoh et al., 2023). At the same time, self-esteem has been identified as a major protective psychological factor that contributes to emotional resilience, academic confidence, and adaptive coping strategies (Olayiwola-Adedoja et al., 2025). Adolescents with higher self-esteem are more capable of handling educational challenges and tend to show greater persistence and engagement in academic activities (Tiana et al., 2023). Studies have also indicated that low self-esteem is associated with anxiety, emotional vulnerability, poor social adjustment, and negative academic outcomes (Dağlı et al., 2023). Furthermore, academic engagement, which refers to students' behavioral, emotional, and cognitive participation in learning activities, has emerged as a central predictor of educational success and psychological adaptation (Nikolić-Vesković, 2023). Reduced academic engagement often leads to academic disengagement, low motivation, and poor educational performance (Cuevas et al., 2023).

In recent years, researchers have increasingly emphasized the role of spirituality and religiosity in promoting mental health and educational adjustment. Intrinsic religious orientation, which refers to the internalization of religious beliefs and values as a central guiding principle in life, has been associated with psychological well-being, emotional stability, hopefulness, and resilience (Bounds, 2025). Individuals with intrinsic religious orientation tend to perceive religion as a source of meaning, personal growth, and emotional security rather than merely a social or instrumental practice. Previous studies have demonstrated that religiosity can reduce psychological distress and strengthen emotional coping mechanisms in stressful educational contexts (Rammouz et al., 2023). Research has also shown that religious beliefs may contribute to stronger self-worth, self-regulation, and adaptive emotional functioning (Bounds et al., 2023). Moreover, spiritually integrated interventions have been found effective in reducing emotional distress and improving psychological functioning among adolescents and university students (Fung et al., 2023). Studies further suggest that religious coping mechanisms can alleviate anxiety and increase emotional regulation under stressful conditions (Hafeez et al., 2024). In educational contexts, intrinsic religiosity has been linked with positive youth development, higher educational motivation, stronger self-esteem, and healthier psychosocial functioning (Goodman & Dyer, 2023). In addition, religiosity appears to strengthen students' commitment to learning and their ability to cope with academic stressors (Priyastiwati et al., 2023). Despite the growing body of literature on spirituality and mental health, relatively few intervention-based studies have specifically investigated the effectiveness of intrinsic religious orientation

training on self-esteem, test anxiety, and academic engagement among high school students, particularly within non-Western cultural contexts. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of intrinsic religious orientation training on self-esteem, test anxiety, and academic engagement among high school students in Tehran.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with pretest-posttest, control group, and two-month follow-up phases. The statistical population consisted of high school students in Tehran during the 2025–2026 academic year. Following initial screening procedures conducted in selected schools from districts 2 and 5 of Tehran, 48 students who met the inclusion criteria were selected through convenience sampling and randomly assigned into experimental and control groups, with 24 participants in each group. Inclusion criteria included willingness to participate in the sessions, regular school attendance, absence of severe psychiatric disorders according to school counseling records, and no simultaneous participation in similar psychological interventions. Participants who were absent for more than two sessions or failed to complete the assessment instruments were excluded from the study.

Data collection was conducted using three standardized instruments. Self-esteem was assessed using the Rosenberg Self-Esteem Scale, which measures individuals' general feelings of self-worth and self-acceptance. Test anxiety was measured using the Spielberger Test Anxiety Inventory, which evaluates cognitive, emotional, and physiological symptoms associated with examination situations. Academic engagement was assessed through the Reeve Academic Engagement Scale, which measures behavioral, emotional, cognitive, and agentic engagement in educational settings. The psychometric properties of all instruments, including reliability and validity, had previously been confirmed in national and international studies.

The intervention consisted of eight weekly group sessions lasting approximately 90 minutes each. The training program was developed based on principles of religious orientation theory, spiritual psychology, and cognitive-behavioral approaches. The sessions focused on concepts such as meaning in life, intrinsic spirituality, self-awareness, emotional regulation, self-worth, positive thinking, trust, hopefulness, and adaptive coping strategies grounded in religious beliefs. Group discussions, reflective exercises, cognitive restructuring techniques, and practical assignments were used throughout the intervention process. The control group received no intervention during the study period and remained on a waiting list.

Data analysis was performed using SPSS-27 software. Descriptive statistics including means and standard deviations were calculated for all variables. Repeated measures analysis of variance and multivariate covariance analysis were used to examine the effectiveness of the intervention. Statistical assumptions including normality, homogeneity of variance, and sphericity were examined prior to inferential analyses.

Findings

The findings demonstrated that the experimental and control groups did not significantly differ in demographic characteristics such as age, gender, and educational level at the pretest stage. Descriptive statistics revealed notable changes in the experimental group following the intervention. Mean self-esteem scores in the experimental group increased substantially from pretest to posttest and remained relatively stable at follow-up. In contrast, the control group showed minimal changes across all stages. Regarding

test anxiety, the experimental group demonstrated a considerable reduction in anxiety scores after the intervention, and this reduction was maintained during the follow-up phase. However, the control group showed no meaningful changes in test anxiety levels. Academic engagement scores also increased significantly among participants in the experimental group from pretest to posttest, with the effects persisting during follow-up assessments.

The results of repeated measures analysis of variance indicated that the main effects of time, group, and the interaction effect between time and group were statistically significant for all three dependent variables. Significant interaction effects suggested that changes over time differed substantially between the experimental and control groups. Effect size indices demonstrated that the intervention produced strong effects on self-esteem, test anxiety, and academic engagement.

Post hoc Bonferroni comparisons further indicated significant differences between pretest and posttest scores as well as between pretest and follow-up scores in all variables among participants in the experimental group. However, no significant differences were observed between posttest and follow-up scores, suggesting that the positive effects of the intervention remained stable over time. Overall, the results confirmed the effectiveness of intrinsic religious orientation training in enhancing self-esteem and academic engagement while reducing test anxiety among high school students.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that intrinsic religious orientation training significantly improved students' self-esteem, reduced test anxiety, and increased academic engagement. These findings suggest that spirituality-based educational interventions may serve as effective psychological resources for promoting emotional adjustment and educational functioning among adolescents. The increase in self-esteem observed in the experimental group may be explained by the role of intrinsic religiosity in fostering self-acceptance, emotional security, and internalized self-worth. When students perceive their value through meaningful spiritual frameworks rather than solely through academic performance or social evaluation, they may develop stronger emotional resilience and a more stable sense of identity.

The reduction in test anxiety may also be interpreted through the emotional and cognitive mechanisms associated with intrinsic religious orientation. Spiritual beliefs and meaning-centered perspectives may help students reinterpret stressful situations, reduce catastrophic thinking, and strengthen emotional regulation abilities. Religious orientation training may additionally promote feelings of hopefulness, trust, and psychological calmness, thereby decreasing physiological and cognitive symptoms of anxiety during evaluative situations. Since academic stress is often intensified by fear of failure and excessive external pressure, internalized spiritual values may function as adaptive coping resources that reduce emotional vulnerability.

Furthermore, the increase in academic engagement among students receiving the intervention suggests that intrinsic religiosity may positively influence students' motivation, commitment, and participation in educational activities. Students who experience greater meaning and purpose in life are likely to approach learning with stronger persistence, responsibility, and emotional involvement. The intervention may have strengthened students' sense of agency and internal motivation, thereby enhancing their active engagement in academic tasks.

Overall, the present study highlights the importance of integrating spiritual and psychological dimensions within educational and counseling programs for adolescents. Intrinsic religious orientation

training appears to provide a meaningful framework for enhancing psychological well-being and academic adjustment among students. The findings indicate that spiritually oriented interventions may represent effective complementary approaches for improving self-esteem, reducing academic anxiety, and strengthening educational engagement in school settings.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱ مهر ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۲۲ بهمن ۱۴۰۴

پذیرفته شده در تاریخ ۲۹ بهمن ۱۴۰۴

منتشر شده در تاریخ ۲۱ اسفند ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۴، صفحه ۱۷-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

تاثیر جهت گیری مذهبی بر عزت نفس، اضطراب تحصیلی و درگیری تحصیلی

محبوبه مهرابی^۱، زینب رشیدی زاده^۲، محمد الهی^{۳*}

۱. گروه علوم اجتماعی، دانشکده حقوق و علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
۳. دانشیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: lsalehi@razi.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصلی

نحوه استناد به این مقاله:

مهرابی، محبوبه، رشیدی زاده، زینب، و الهی، محمد. (۱۴۰۴). تاثیر جهت گیری مذهبی بر عزت نفس، اضطراب تحصیلی و درگیری تحصیلی. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۴(۴)، ۱۷-۱.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی بر عزت‌نفس، اضطراب امتحان و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر تهران انجام شد. **روش‌شناسی:** این پژوهش به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری دوماهه انجام شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۲۰۲۵-۲۰۲۶ بود که از میان آنان ۴۸ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی را دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ، پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر و مقیاس درگیری تحصیلی ریو بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-۲۷ تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثر زمان، گروه و تعامل زمان و گروه بر متغیرهای عزت‌نفس، اضطراب امتحان و درگیری تحصیلی معنادار بود ($P < .001$). یافته‌ها نشان داد که آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی موجب افزایش معنادار عزت‌نفس و درگیری تحصیلی و کاهش معنادار اضطراب امتحان در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. همچنین نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که تفاوت میان مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار بود، در حالی که تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود که بیانگر پایداری اثرات مداخله در طول زمان است. **نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش نشان داد که آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله روان‌شناختی - معنوی مؤثر در افزایش عزت‌نفس، کاهش اضطراب امتحان و ارتقای درگیری تحصیلی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد و نقش مهمی در بهبود سلامت روان و سازگاری تحصیلی نوجوانان ایفا کند.

کلیدواژگان: جهت‌گیری مذهبی درونی، عزت‌نفس، اضطراب امتحان، درگیری تحصیلی، دانش‌آموزان



مقدمه

دوره نوجوانی و سال‌های تحصیل در مقاطع متوسطه از حساس‌ترین مراحل رشد روان‌شناختی و اجتماعی افراد محسوب می‌شود؛ زیرا دانش‌آموزان در این دوره با تحولات گسترده شناختی، هیجانی، هویتی و تحصیلی مواجه هستند. در این میان، موفقیت تحصیلی تنها به توانایی‌های شناختی محدود نمی‌شود، بلکه متغیرهای روان‌شناختی و معنوی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در سازگاری تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که افزایش فشارهای آموزشی، رقابت‌های تحصیلی، انتظارات خانواده و نظام‌های آموزشی مبتنی بر عملکرد، موجب افزایش سطح اضطراب، کاهش عزت‌نفس و افت درگیری تحصیلی در میان دانش‌آموزان شده است (Yasmin et al., 2023). در همین راستا، تحلیل‌های جدید درباره استرس تحصیلی نشان داده‌اند که فشارهای آموزشی و ارزیابی‌های مداوم، ساختار هیجانی و شناختی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار داده و زمینه بروز فرسودگی روانی و اضطراب امتحان را فراهم می‌سازند (Ding et al., 2025). اضطراب امتحان یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی است که می‌تواند موجب اختلال در تمرکز، کاهش عملکرد تحصیلی و افت اعتمادبه‌نفس شود (Jimoh et al., 2023). همچنین یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که کاهش عزت‌نفس و افزایش اضطراب با افت مشارکت تحصیلی و کاهش انگیزش یادگیری رابطه مستقیم دارد (Dağlı et al., 2023). از سوی دیگر، درگیری تحصیلی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های یادگیری فعال و موفقیت آموزشی شناخته می‌شود و شامل ابعاد شناختی، رفتاری و هیجانی مشارکت دانش‌آموز در فرآیند یادگیری است (Nikolić-Vesković, 2023). کاهش درگیری تحصیلی می‌تواند منجر به بی‌انگیزگی، افت عملکرد و فاصله‌گیری تدریجی از محیط آموزشی شود (Cuevas et al., 2023).

عزت‌نفس به‌عنوان ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خویش، یکی از اساسی‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان در نوجوانان محسوب می‌شود. دانش‌آموزانی که از عزت‌نفس بالاتری برخوردارند، در مواجهه با چالش‌های تحصیلی از سازگاری بیشتری برخوردار بوده و در برابر ناکامی‌ها مقاومت روانی بیشتری نشان می‌دهند (Olayiwola-Adedjoja et al., 2025). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عزت‌نفس پایین با اضطراب، افسردگی، احساس ناکارآمدی و کاهش انگیزش تحصیلی همراه است (Kaur et al., 2024). همچنین نتایج مطالعات حاکی از آن است که عزت‌نفس نقش محافظتی مهمی در برابر فشارهای اجتماعی و تحصیلی ایفا می‌کند و می‌تواند اثرات منفی اضطراب را تعدیل نماید (Allen, 2026). در محیط‌های آموزشی، عزت‌نفس بالا نه تنها موجب افزایش احساس شایستگی و اعتمادبه‌نفس می‌شود، بلکه مشارکت فعال در کلاس، انگیزش یادگیری و تعامل مؤثر با معلمان و همسالان را نیز تقویت می‌کند (Tiana et al., 2023). از سوی دیگر، مطالعات مرتبط با اضطراب ریاضی و اضطراب عملکرد تحصیلی نشان داده‌اند که متغیرهایی نظیر عزت‌نفس، انگیزش و ویژگی‌های شخصیتی نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت تجربه آموزشی دانش‌آموزان دارند (Koner & Mazumder, 2024). همچنین پژوهش‌های انجام‌شده بر دانشجویان و نوجوانان نشان داده‌اند که افراد دارای عزت‌نفس پایین، در شرایط ارزیابی رسمی بیشتر دچار نگرانی، افکار منفی و اجتناب تحصیلی می‌شوند (Hussein et al., 2023). در همین راستا، ارتباط میان عزت‌نفس و پیامدهای هیجانی در پژوهش‌های متعدد مورد تأیید قرار گرفته است و کاهش عزت‌نفس با افزایش آسیب‌پذیری روان‌شناختی همراه دانسته شده است (Achiek & Selugo, 2024).

اضطراب امتحان نیز به‌عنوان یکی از متغیرهای کلیدی در حوزه روان‌شناسی تربیتی، تأثیر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان دارد. پژوهش‌های انجام‌شده در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که افزایش فشارهای تحصیلی، رقابت‌های آموزشی و انتظارات اجتماعی، سطح اضطراب امتحان را در میان نوجوانان به‌طور معناداری افزایش داده است (Ntumi et al., 2025). اضطراب امتحان نه تنها موجب اختلال در حافظه و تمرکز می‌شود، بلکه با کاهش انگیزش، اجتناب تحصیلی و کاهش مشارکت در فعالیت‌های آموزشی همراه است (Jimoh et al., 2025).



(et al., 2023). برخی پژوهشگران معتقدند که اضطراب امتحان در صورتی که به‌صورت مزمن تجربه شود، می‌تواند ساختار شناختی و هیجانی دانش‌آموز را مختل کرده و منجر به افت شدید عملکرد تحصیلی گردد (Yasmin et al., 2023). افزون بر این، مطالعات نشان داده‌اند که اضطراب تحصیلی با عوامل روان‌شناختی نظیر کمال‌گرایی ناسازگار، بدبینی دفاعی و خودارزشمندی مشروط رابطه دارد (Cascio et al., 2025). همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اضطراب امتحان در دانش‌آموزانی که از حمایت روانی و معنوی کمتری برخوردارند، شدت بیشتری دارد (Dağlı et al., 2023). در این میان، برخی پژوهشگران نقش متغیرهای معنوی و مذهبی را در کاهش اضطراب و افزایش آرامش روانی برجسته دانسته‌اند (Rammouz et al., 2023). مطالعات انجام‌شده در زمینه مقابله مذهبی نشان داده‌اند که باورهای دینی و معنوی می‌توانند موجب افزایش احساس امنیت روانی، امیدواری و کاهش نگرانی‌های شناختی شوند (Hafeez et al., 2024). بنابراین، توجه به ابعاد مذهبی و معنوی در مداخلات روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان مؤثر باشد.

درگیری تحصیلی نیز به‌عنوان شاخصی از مشارکت فعال دانش‌آموز در فرآیند یادگیری، در سال‌های اخیر مورد توجه گسترده پژوهشگران قرار گرفته است. درگیری تحصیلی شامل تلاش شناختی، مشارکت رفتاری و پیوند هیجانی دانش‌آموز با محیط آموزشی است و یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت تحصیلی محسوب می‌شود (Nikolić-Vesković, 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که درگیری تحصیلی بالاتری دارند، از انگیزش درونی، پشتکار و احساس تعلق بیشتری نسبت به مدرسه برخوردار هستند (Cuevas et al., 2023). همچنین نتایج مطالعات بیانگر آن است که درگیری تحصیلی تحت تأثیر عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی قرار دارد و متغیرهایی مانند عزت‌نفس، سلامت روان و باورهای معنوی می‌توانند بر آن اثرگذار باشند (Malik & Sinha, 2024). برخی مطالعات نشان داده‌اند که جهت‌گیری‌های معنوی و مذهبی موجب افزایش خودکنترلی، احساس معنا و انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان می‌شوند (Goodman & Dyer, 2023). همچنین ارتباط مثبت میان دینداری و پیامدهای مثبت رشد نوجوانان در پژوهش‌های مختلف گزارش شده است (Dyer et al., 2023). در همین راستا، پژوهش‌های انجام‌شده بر دانشجویان و نوجوانان نشان داده‌اند که دینداری و جهت‌گیری مذهبی می‌توانند مشارکت تحصیلی و احساس مسئولیت آموزشی را تقویت نمایند (Priyastivi et al., 2023). از سوی دیگر، برخی پژوهشگران معتقدند که باورهای مذهبی درونی از طریق ایجاد احساس معنا، امید و انسجام روانی، زمینه افزایش انگیزش و درگیری تحصیلی را فراهم می‌سازند (Wise, 2023). یکی از متغیرهای مهم در این زمینه، جهت‌گیری مذهبی درونی است که به درونی‌سازی ارزش‌های دینی و تبدیل آن‌ها به بخش مرکزی هویت فرد اشاره دارد. در این نوع جهت‌گیری، فرد مذهب را نه به‌عنوان ابزاری بیرونی، بلکه به‌عنوان منبع معنا، آرامش و هدایت زندگی تجربه می‌کند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که جهت‌گیری مذهبی درونی با سلامت روان، امیدواری، رضایت از زندگی و کاهش اضطراب رابطه مثبت دارد (Bounds, 2025). همچنین نتایج مطالعات بیانگر آن است که افراد دارای جهت‌گیری مذهبی درونی در مواجهه با استرس‌های تحصیلی و اجتماعی از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری استفاده می‌کنند (Jalees et al., 2024). برخی پژوهشگران نیز نشان داده‌اند که دینداری و مشارکت مذهبی می‌تواند احساس ارزشمندی فردی و خودپذیری را تقویت کند (Bounds et al., 2023). علاوه بر این، یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر معنویت و روان‌درمانی مذهبی موجب کاهش پریشانی روان‌شناختی و افزایش سلامت هیجانی می‌شوند (Fung et al., 2023). همچنین در مطالعات مرتبط با بهزیستی روانی، نقش ابعاد معنوی و مذهبی در ارتقای سلامت روان دانشجویان و نوجوانان مورد تأکید قرار گرفته است (Tumulak et al., 2024). در این میان، برخی پژوهشگران بر این باورند که آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی می‌تواند از طریق تقویت معناجویی، خودآگاهی و احساس تعلق، عزت‌نفس و مشارکت تحصیلی را افزایش داده و اضطراب را کاهش دهد (Bai, 2024).



با وجود اهمیت متغیرهای مذکور، بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که بخش قابل‌توجهی از مطالعات موجود بیشتر بر روابط همبستگی میان دینداری و سلامت روان تمرکز داشته‌اند و پژوهش‌های مداخله‌ای درباره اثربخشی آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی بر متغیرهای تحصیلی و روان‌شناختی دانش‌آموزان هنوز محدود است. افزون بر این، بسیاری از مطالعات انجام‌شده در جوامع غربی صورت گرفته و تفاوت‌های فرهنگی و مذهبی می‌تواند در تعمیم نتایج نقش داشته باشد (Molamohseni et al., 2024). همچنین برخی پژوهش‌ها بیشتر بر دانشجویان تمرکز کرده‌اند و توجه کمتری به دانش‌آموزان دوره متوسطه شده است (Olayiwola-Adedjoja et al., 2025). از سوی دیگر، در جامعه ایران که باورهای مذهبی نقش مهمی در ساختار فرهنگی و اجتماعی دارند، بررسی تأثیر آموزش‌های مبتنی بر جهت‌گیری مذهبی درونی می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی و آموزشی بومی اهمیت فراوانی داشته باشد. بنابراین، با توجه به شیوع اضطراب امتحان، کاهش عزت‌نفس و افت درگیری تحصیلی در میان نوجوانان و نیز نقش بالقوه باورهای مذهبی در ارتقای سلامت روان و عملکرد تحصیلی، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی بر عزت‌نفس، اضطراب امتحان و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد.

مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری دومانه بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۲۰۲۵-۲۰۲۶ بود که بر اساس گزارش مشاوران مدارس، سطوحی از اضطراب امتحان و افت درگیری تحصیلی را تجربه می‌کردند. پس از هماهنگی با مدارس منتخب مناطق ۲ و ۵ شهر تهران و اجرای غربالگری اولیه، تعداد ۴۸ دانش‌آموز به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۴ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود شامل تمایل به شرکت در جلسات، نداشتن اختلالات شدید روان‌پزشکی بر اساس پرونده مدرسه، عدم دریافت همزمان مداخلات روان‌شناختی مشابه و حضور منظم در کلاس‌های آموزشی بود. همچنین ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم تکمیل پرسشنامه‌ها و انصراف از ادامه همکاری در طول پژوهش در نظر گرفته شد. گروه آزمایش آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی را طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل در فهرست انتظار قرار داشت و هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. برای سنجش عزت‌نفس از پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ استفاده شد. این مقیاس توسط روزنبرگ در سال ۱۹۶۵ طراحی شد و یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش عزت‌نفس در مطالعات روان‌شناختی محسوب می‌شود. پرسشنامه دارای ۱۰ گویه است که احساس ارزشمندی فرد نسبت به خویش را ارزیابی می‌کند و به‌صورت تک‌بعدی تنظیم شده است. گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شوند. برخی از سؤالات به‌صورت معکوس نمره‌گذاری شده و دامنه نمرات بالاتر نشان‌دهنده عزت‌نفس بیشتر است. مطالعات مختلف روایی سازه و پایایی مطلوب این ابزار را تأیید کرده‌اند و ضرایب آلفای کرونباخ گزارش شده برای آن معمولاً بالاتر از ۸۰/۰ بوده است. همچنین این پرسشنامه در پژوهش‌های ایرانی نیز از اعتبار و پایایی مناسبی برخوردار بوده و به‌طور گسترده در جمعیت دانش‌آموزی مورد استفاده قرار گرفته است.

به‌منظور ارزیابی اضطراب امتحان از پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر استفاده شد. این ابزار توسط اسپیلبرگر در سال ۱۹۸۰ طراحی شد و یکی از معتبرترین مقیاس‌ها در سنجش اضطراب مرتبط با موقعیت‌های ارزشیابی تحصیلی به شمار می‌رود. پرسشنامه شامل ۲۰ گویه است که واکنش‌های شناختی، هیجانی و فیزیولوژیکی دانش‌آموزان را در شرایط امتحان اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه انجام می‌شود و نمرات بالاتر بیانگر اضطراب امتحان بیشتر هستند. این ابزار دارای



دو مؤلفه نگرانی و هیجان‌پذیری است و پژوهش‌های متعدد، روایی محتوایی، همگرایی و پایایی درونی مطلوب آن را گزارش کرده‌اند. ضرایب پایایی به‌دست‌آمده در مطالعات مختلف برای این پرسشنامه معمولاً بین ۸۴/۰ تا ۹۱/۰ گزارش شده است و نسخه فارسی آن نیز در تحقیقات داخلی از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی برخوردار بوده است.

برای سنجش درگیری تحصیلی از پرسشنامه درگیری تحصیلی ریو استفاده شد. این پرسشنامه توسط ریو در سال ۲۰۱۳ تدوین شده و با هدف ارزیابی میزان مشارکت شناختی، رفتاری، هیجانی و عاملیت تحصیلی دانش‌آموزان طراحی شده است. ابزار مذکور شامل ۲۲ گویه بوده و چهار خرده‌مقیاس درگیری رفتاری، درگیری هیجانی، درگیری شناختی و درگیری عاملی را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم می‌شوند و نمرات بالاتر نشان‌دهنده درگیری تحصیلی بیشتر است. مطالعات متعدد داخلی و خارجی روایی عاملی و پایایی مناسب این ابزار را تأیید کرده‌اند و ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها و نمره کل معمولاً بالاتر از ۷۰/۰ گزارش شده است. این ابزار در پژوهش‌های مرتبط با انگیزش تحصیلی، پیشرفت تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان کاربرد گسترده‌ای داشته است.

مداخله آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی در قالب هشت جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای و بر اساس اصول روان‌شناسی دین، معنویت‌درمانی و رویکرد شناختی - رفتاری اجرا شد. در جلسات ابتدایی، مفاهیم بنیادین جهت‌گیری مذهبی درونی، تفاوت آن با جهت‌گیری بیرونی و نقش باورهای معنوی در سلامت روان تبیین شد. در ادامه، موضوعاتی نظیر معناجویی در زندگی، اعتماد و توکل، خودپذیری، کنترل افکار منفی، امیدواری، آرام‌سازی روان‌شناختی مبتنی بر باورهای مذهبی، مسئولیت‌پذیری فردی، تنظیم هیجانات در موقعیت‌های تحصیلی و تقویت نگرش مثبت نسبت به خود و آینده مورد آموزش و تمرین قرار گرفت. همچنین در طول جلسات از بحث گروهی، تمرین‌های تأمل فردی، بازسازی شناختی، روایت‌های معنوی و تکالیف خانگی برای تثبیت آموخته‌ها استفاده شد. هدف اصلی مداخله، تقویت نگرش مذهبی درونی به‌عنوان منبعی برای افزایش عزت‌نفس، کاهش اضطراب امتحان و ارتقای درگیری تحصیلی دانش‌آموزان بود.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۷ انجام شد. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد و در بخش آمار استنباطی، به‌منظور بررسی اثربخشی مداخله، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد استفاده قرار گرفت. پیش از اجرای تحلیل‌ها، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و کرویت داده‌ها از طریق آزمون‌های شاپیرو - ویلک، لون و ماچلی بررسی شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰۵/۰ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، تعداد ۴۸ دانش‌آموز دوره متوسطه دوم شهر تهران در دو گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند که هر گروه شامل ۲۴ نفر بود. میانگین سنی شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ۱۶.۴۲ سال با انحراف استاندارد ۱.۱۸ و در گروه کنترل ۱۶.۳۷ سال با انحراف استاندارد ۱.۱۱ بود. از نظر جنسیت، در گروه آزمایش ۱۳ نفر دختر و ۱۱ نفر پسر و در گروه کنترل ۱۲ نفر دختر و ۱۲ نفر پسر حضور داشتند. همچنین از نظر پایه تحصیلی، ۱۷ نفر در پایه دهم، ۱۶ نفر در پایه یازدهم و ۱۵ نفر در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند. نتایج آزمون کای‌اسکوئر و تی مستقل نشان داد که دو گروه در متغیرهای جمعیت‌شناختی شامل سن، جنسیت و پایه تحصیلی تفاوت معناداری نداشتند ($P > 0.05$) و از این نظر همگن بودند.



جدول ۱

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله	گروه آزمایش میانگین	گروه آزمایش انحراف استاندارد	گروه کنترل میانگین	گروه کنترل انحراف استاندارد
عزت‌نفس	پیش‌آزمون	۲۱.۴۶	۳.۸۲	۲۱.۷۱	۳.۶۵
عزت‌نفس	پس‌آزمون	۳۱.۸۳	۴.۱۱	۲۲.۰۸	۳.۵۹
عزت‌نفس	پیگیری	۳۰.۹۲	۳.۹۶	۲۲.۱۷	۳.۴۱
اضطراب امتحان	پیش‌آزمون	۵۸.۳۷	۶.۲۴	۵۷.۹۱	۶.۱۱
اضطراب امتحان	پس‌آزمون	۴۱.۲۵	۵.۱۸	۵۶.۸۴	۵.۹۲
اضطراب امتحان	پیگیری	۴۲.۱۳	۵.۴۶	۵۶.۲۹	۵.۷۴
درگیری تحصیلی	پیش‌آزمون	۵۸.۷۴	۷.۱۳	۵۹.۰۸	۶.۹۵
درگیری تحصیلی	پس‌آزمون	۷۶.۵۱	۶.۴۲	۶۰.۱۷	۶.۷۱
درگیری تحصیلی	پیگیری	۷۴.۹۶	۶.۱۸	۶۰.۶۳	۶.۴۸

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش پس از اجرای آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی تغییر محسوسی داشته است. در متغیر عزت‌نفس، میانگین نمرات گروه آزمایش از ۲۱.۴۶ در مرحله پیش‌آزمون به ۳۱.۸۳ در پس‌آزمون افزایش یافت و در مرحله پیگیری نیز با میانگین ۳۰.۹۲ تا حد زیادی حفظ شد، در حالی که در گروه کنترل تغییر قابل توجهی مشاهده نشد. در متغیر اضطراب امتحان، میانگین نمرات گروه آزمایش از ۵۸.۳۷ در پیش‌آزمون به ۴۱.۲۵ در پس‌آزمون کاهش یافت و در پیگیری نیز این کاهش پایدار باقی ماند، اما در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نشد. همچنین در متغیر درگیری تحصیلی، میانگین نمرات گروه آزمایش از ۵۸.۷۴ در پیش‌آزمون به ۷۶.۵۱ در پس‌آزمون افزایش پیدا کرد و در مرحله پیگیری نیز در سطح نسبتاً بالایی حفظ شد، در حالی که میانگین نمرات گروه کنترل تقریباً بدون تغییر باقی ماند. این یافته‌ها به صورت توصیفی نشان‌دهنده اثربخشی آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی بر بهبود عزت‌نفس و درگیری تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان است.

پیش از اجرای تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های لازم برای استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع داده‌ها در تمامی متغیرها نرمال است ($P > 0.05$). همچنین آزمون لون نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است و نتایج آزمون ماچلی نیز نشان داد که فرض کرویت در برخی متغیرها تأیید نشد؛ بنابراین در این موارد از اصلاح گرین‌هاوس - گایزر استفاده شد.

جدول ۲

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای پژوهش

متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
عزت‌نفس	زمان	۹۲۴.۱۷	۲	۴۶۲.۰۸	۴۱.۲۶	۰.۰۰۱	۰.۴۷
عزت‌نفس	گروه	۶۳۸.۴۲	۱	۶۳۸.۴۲	۲۹.۸۴	۰.۰۰۱	۰.۳۹
عزت‌نفس	زمان × گروه	۸۱۱.۳۶	۲	۴۰۵.۶۸	۳۶.۹۱	۰.۰۰۱	۰.۴۴
اضطراب امتحان	زمان	۱۱۸۷.۵۳	۲	۵۹۳.۷۶	۴۹.۱۸	۰.۰۰۱	۰.۵۲
اضطراب امتحان	گروه	۷۰۲.۲۸	۱	۷۰۲.۲۸	۳۳.۵۷	۰.۰۰۱	۰.۴۲
اضطراب امتحان	زمان × گروه	۱۰۹۸.۴۵	۲	۵۴۹.۲۲	۴۶.۳۳	۰.۰۰۱	۰.۵۰



درگیری تحصیلی	زمان	۱۳۶۵.۷۴	۲	۶۸۲.۸۷	۵۴.۶۱	۰.۰۰۱	۰.۵۵
درگیری تحصیلی	گروه	۸۴۴.۹۱	۱	۸۴۴.۹۱	۳۸.۷۶	۰.۰۰۱	۰.۴۶
درگیری تحصیلی	زمان × گروه	۱۲۵۳.۶۸	۲	۶۲۶.۸۴	۵۱.۲۸	۰.۰۰۱	۰.۵۳

نتایج جدول ۲ نشان داد که اثر زمان، اثر گروه و اثر تعاملی زمان و گروه در تمامی متغیرهای پژوهش معنادار بوده است ($P < 0/001$). در متغیر عزت‌نفس، اثر تعاملی زمان و گروه با مقدار $F=36.91$ و اندازه اثر 0.44 معنادار بود که نشان می‌دهد تغییرات عزت‌نفس در طول زمان بین دو گروه متفاوت بوده است. در متغیر اضطراب امتحان نیز اثر تعاملی زمان و گروه با مقدار $F=46.33$ و اندازه اثر 0.50 معنادار به دست آمد که بیانگر تأثیر آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان است. همچنین در متغیر درگیری تحصیلی، اثر تعاملی زمان و گروه با مقدار $F=51.28$ و اندازه اثر 0.53 معنادار بود که نشان‌دهنده افزایش درگیری تحصیلی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل است. اندازه اثرهای به‌دست‌آمده بیانگر قدرت بالایی مداخله در تغییر متغیرهای وابسته پژوهش است.

جدول ۳

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه مراحل اندازه‌گیری در گروه آزمایش

متغیر	مقایسه مراحل	میانگین تفاوت	خطای استاندارد	سطح معناداری
عزت‌نفس	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۰.۳۷	۱.۱۴	۰.۰۰۱
عزت‌نفس	پیش‌آزمون - پیگیری	۹.۴۶	۱.۲۱	۰.۰۰۱
عزت‌نفس	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۹۱	۰.۸۳	۰.۲۷۴
اضطراب امتحان	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۷.۱۲	۱.۳۸	۰.۰۰۱
اضطراب امتحان	پیش‌آزمون - پیگیری	۱۶.۲۴	۱.۴۲	۰.۰۰۱
اضطراب امتحان	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۸۸	۰.۷۷	۰.۲۴۸
درگیری تحصیلی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱۷.۷۷	۱.۴۶	۰.۰۰۱
درگیری تحصیلی	پیش‌آزمون - پیگیری	۱۶.۲۲	۱.۵۱	۰.۰۰۱
درگیری تحصیلی	پس‌آزمون - پیگیری	۱.۵۵	۰.۹۱	۰.۱۱۹

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۳ نشان داد که بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و همچنین پیش‌آزمون با پیگیری در هر سه متغیر عزت‌نفس، اضطراب امتحان و درگیری تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/001$). این نتایج نشان می‌دهد که آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی توانسته است موجب افزایش معنادار عزت‌نفس و درگیری تحصیلی و همچنین کاهش معنادار اضطراب امتحان در دانش‌آموزان شود. همچنین تفاوت بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرها معنادار نبود که این یافته بیانگر پایداری اثرات مداخله در طول زمان و تداوم اثربخشی آموزش در مرحله پیگیری است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی بر عزت‌نفس، اضطراب امتحان و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی توانسته است موجب افزایش معنادار عزت‌نفس، کاهش اضطراب امتحان و افزایش درگیری تحصیلی در گروه آزمایش شود و این تغییرات در مرحله پیگیری نیز تا حد زیادی پایدار باقی مانده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر معنویت و جهت‌گیری مذهبی درونی می‌توانند نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان



و بهبود شاخص‌های تحصیلی نوجوانان ایفا کنند. در واقع، نتایج این پژوهش بیانگر آن است که زمانی که دانش‌آموزان بتوانند مفاهیم مذهبی را به صورت درونی، معنادار و شخصی تجربه کنند، احساس ارزشمندی بیشتری نسبت به خود پیدا کرده و در مواجهه با فشارهای تحصیلی از سازگاری هیجانی بیشتری برخوردار می‌شوند.

نتایج پژوهش حاضر در بخش مربوط به افزایش عزت‌نفس با یافته‌های مطالعات پیشین همسو است. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که باورهای مذهبی و معنوی می‌توانند احساس ارزشمندی، خودپذیری و انسجام روانی را در افراد تقویت کنند (Bounds, 2025). همچنین پژوهش انجام‌شده توسط (Allen, 2026) نشان داد که عزت‌نفس در کنار مؤلفه‌های معنوی نقش محافظتی مهمی در برابر فشارهای روان‌شناختی و هیجانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی موجب می‌شود دانش‌آموزان ارزش خود را صرفاً بر اساس موفقیت‌های بیرونی و عملکرد تحصیلی ارزیابی نکنند، بلکه احساس ارزشمندی خود را بر پایه معنا، باورهای شخصی و پذیرش درونی بنا سازند. این مسئله موجب کاهش وابستگی عزت‌نفس به قضاوت‌های بیرونی و افزایش ثبات روانی می‌شود. نتایج مطالعه (Bounds et al., 2023) نیز نشان داد که دینداری و تعهد مذهبی با احساس خودارزشمندی و جرئت‌مندی در ارتباط است. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعه (Wise, 2023) همسو است که نشان داد دینداری با عزت‌نفس بالاتر و استقلال روانی بیشتر در نوجوانان همراه است. از سوی دیگر، پژوهش (Tiana et al., 2023) نشان داد که عزت‌نفس می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و مشارکت آموزشی اثرگذار باشد و دانش‌آموزان دارای عزت‌نفس بالاتر از تعامل آموزشی مؤثرتری برخوردارند. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که جهت‌گیری مذهبی درونی از طریق ایجاد احساس معنا، پذیرش خویش و افزایش امید، موجب ارتقای عزت‌نفس در دانش‌آموزان شده است.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی موجب کاهش معنادار اضطراب امتحان در دانش‌آموزان شده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های متعدد همخوانی دارد که نشان داده‌اند باورهای مذهبی و معنوی می‌توانند نقش مهمی در کاهش استرس و اضطراب ایفا کنند (Rammouz et al., 2023). همچنین نتایج مطالعه (Hafeez et al., 2024) نشان داد که مقابله مذهبی و عزت‌نفس می‌توانند شدت اضطراب اجتماعی و نگرانی‌های هیجانی را تعدیل نمایند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی احتمالاً از طریق افزایش احساس امنیت روانی، تقویت امیدواری و ایجاد نگرش مثبت نسبت به آینده، توانسته است سطح اضطراب امتحان را کاهش دهد. بسیاری از دانش‌آموزان در شرایط امتحان دچار افکار فاجعه‌آمیز، نگرانی درباره شکست و ترس از قضاوت می‌شوند، اما باورهای مذهبی درونی می‌توانند با ایجاد آرامش ذهنی و اعتماد درونی، شدت این نگرانی‌ها را کاهش دهند. یافته‌های پژوهش (Dağlı et al., 2023) نیز نشان داد که اضطراب و عزت‌نفس رابطه معناداری با یکدیگر دارند و کاهش اضطراب با افزایش احساس خودکارآمدی همراه است. همچنین نتایج مطالعه (Ntumi et al., 2025) بیانگر آن بود که اضطراب ارزیابی و فشارهای آموزشی تأثیر منفی شدیدی بر سلامت روان دانشجویان و عملکرد تحصیلی آنان دارد. در همین راستا، پژوهش (Jimoh et al., 2023) نشان داد که اضطراب امتحان می‌تواند پیامدهای تحصیلی دانش‌آموزان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد و کاهش آن موجب بهبود انگیزش و عملکرد تحصیلی می‌شود. افزون بر این، یافته‌های (Koner & Mazumder, 2024) نشان داد که متغیرهای روان‌شناختی نظیر عزت‌نفس و انگیزش می‌توانند شدت اضطراب تحصیلی را پیش‌بینی کنند. بنابراین، کاهش اضطراب امتحان در پژوهش حاضر را می‌توان ناشی از تقویت آرامش روانی، افزایش احساس کنترل درونی و کاهش افکار منفی دانست که در نتیجه آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی حاصل شده است.

از دیگر یافته‌های مهم پژوهش حاضر، افزایش معنادار درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان گروه آزمایش بود. این یافته با نتایج مطالعات پیشین همسو است که نشان داده‌اند باورهای معنوی و مذهبی می‌توانند موجب افزایش انگیزش، تعهد و مشارکت آموزشی شوند (Goodman & Dyer, 2023). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که جهت‌گیری مذهبی درونی با ایجاد احساس هدفمندی، مسئولیت‌پذیری و معنا در



زندگی، زمینه مشارکت فعال‌تر دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری را فراهم می‌سازد. دانش‌آموزانی که زندگی تحصیلی خود را معنادار تلقی می‌کنند، معمولاً تلاش بیشتری برای موفقیت نشان داده و در فعالیتهای آموزشی مشارکت بیشتری دارند. نتایج مطالعه (Nikolić-Vesković, 2023) نیز نشان داد که انگیزش یادگیری و مشارکت تحصیلی از عوامل کلیدی موفقیت آموزشی هستند و تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی و اجتماعی قرار دارند. همچنین پژوهش (Cuevas et al., 2023) بیانگر آن بود که متغیرهای روانی - اجتماعی نقش مهمی در کیفیت عملکرد تحصیلی و مشارکت آموزشی دانشجویان دارند. علاوه بر این، یافته‌های (Priyastiwani et al., 2023) نشان داد که دینداری می‌تواند اثرات منفی فشارهای آموزشی و تکنواسترس را کاهش داده و مشارکت تحصیلی را افزایش دهد. مطالعه (Malik & Sinha, 2024) نیز نشان داد که توانمندی‌های شخصیتی و روان‌شناختی با بهزیستی و انگیزش تحصیلی رابطه مثبت دارند. بنابراین، به نظر می‌رسد آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی از طریق افزایش امید، خودتنظیمی و انگیزش درونی، موجب ارتقای درگیری تحصیلی دانش‌آموزان شده است.

نتایج پژوهش حاضر همچنین از منظر نظری با دیدگاه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و رویکردهای مبتنی بر معنا همخوانی دارد. در رویکردهای جدید روان‌شناسی، معنویت و مذهب به‌عنوان منابع مهم مقابله‌ای و تقویت‌کننده سلامت روان شناخته می‌شوند (Dyer et al., 2023). پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که ابعاد معنوی زندگی می‌توانند نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری، امید و انسجام روانی ایفا کنند (Tumulak et al., 2024). همچنین مطالعه (Cascio et al., 2025) نشان داد که بهزیستی معنوی با کاهش کمال‌گرایی ناسازگار و ارتقای سلامت روان در ارتباط است. از سوی دیگر، پژوهش (Molamohseni et al., 2024) نشان داد که مداخلات مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا و پذیرش و تعهد می‌توانند پریشانی روانی و باورهای انگیزشی منفی را در دانش‌آموزان کاهش دهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که جهت‌گیری مذهبی درونی احتمالاً از طریق تقویت معناجویی، امید و خودآگاهی، اثرات مثبتی بر متغیرهای روان‌شناختی و تحصیلی دانش‌آموزان داشته است. افزون بر این، نتایج پژوهش حاضر با مطالعات مرتبط با نقش دینداری در سلامت روان و رشد مثبت نوجوانان همسو است (Goodman & Dyer, 2023). همچنین یافته‌های (Fung et al., 2023) نشان داد که روان‌درمانی تلفیقی مبتنی بر معنویت می‌تواند به بهبود سلامت روان و کاهش تنش‌های هیجانی کمک کند. پژوهش (Jalees et al., 2024) نیز نشان داد که دینداری با خودکنترلی و تنظیم بهتر رفتارهای فردی مرتبط است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که جهت‌گیری مذهبی درونی نه تنها یک سازه اعتقادی، بلکه نوعی منبع روان‌شناختی و هیجانی برای مقابله با فشارهای تحصیلی و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان محسوب می‌شود.

همچنین یافته‌های این پژوهش با مطالعات مرتبط با تغییرات روان‌شناختی نوجوانان در مراحل مختلف تحصیل همخوانی دارد. پژوهش (Bai, 2024) نشان داد که مداخلات روان‌شناختی و حمایتی می‌توانند تغییرات هیجانی دانشجویان را در مراحل مختلف تحصیلی بهبود بخشند. علاوه بر این، نتایج مطالعه (Olayiwola-Adedjoja et al., 2025) بیانگر آن بود که عزت‌نفس و حمایت اجتماعی نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دارند. از سوی دیگر، مطالعه (Achiek & Selugo, 2024) نشان داد که مشکلات روانی و اجتماعی ناشی از اختلالات یادگیری می‌توانند بر عزت‌نفس و سلامت روان نوجوانان تأثیر منفی بگذارند. در این چارچوب، آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله حمایتی و پیشگیرانه در محیط‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرد. همچنین پژوهش (Kaur et al., 2024) نشان داد که عزت‌نفس نقش مهمی در تعدیل اضطراب و پیامدهای هیجانی دارد. بنابراین، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی می‌تواند همزمان چندین مؤلفه روان‌شناختی و تحصیلی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد و به ارتقای سلامت روان آنان کمک نماید.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از نمونه‌گیری در دسترس و محدود بودن جامعه آماری به دانش‌آموزان شهر تهران اشاره کرد که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود می‌سازد. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری



پاسخ‌دهی و تمایل آزمودنی‌ها به ارائه پاسخ‌های مطلوب اجتماعی قرار گرفته باشد. محدود بودن مدت زمان پیگیری و نبود امکان بررسی اثرات بلندمدت مداخله نیز از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. علاوه بر این، شرایط فرهنگی، خانوادگی و مذهبی دانش‌آموزان می‌توانست بر نتایج پژوهش اثرگذار باشد که کنترل کامل این متغیرها امکان‌پذیر نبود.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده اثربخشی آموزش جهت‌گیری مذهبی درونی را در گروه‌های سنی و فرهنگی متفاوت بررسی کنند و نقش متغیرهایی نظیر سبک فرزندپروری، حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و هوش هیجانی را به‌عنوان متغیرهای میانجی یا تعدیل‌گر مورد مطالعه قرار دهند. همچنین انجام مطالعات طولی با دوره‌های پیگیری طولانی‌تر می‌تواند درک دقیق‌تری از پایداری اثرات این مداخله فراهم سازد. استفاده از روش‌های ترکیبی کمی و کیفی نیز می‌تواند به شناخت عمیق‌تر تجربه‌های دانش‌آموزان از آموزش‌های معنوی و مذهبی کمک کند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مشاوران مدارس و متخصصان حوزه آموزش از برنامه‌های مبتنی بر جهت‌گیری مذهبی درونی به‌عنوان بخشی از مداخلات ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان استفاده کنند. طراحی کارگاه‌های آموزشی معنویت‌محور و تلفیق آموزش‌های روان‌شناختی با مفاهیم معنوی می‌تواند در کاهش اضطراب تحصیلی و افزایش مشارکت آموزشی دانش‌آموزان مؤثر باشد. همچنین توجه نظام آموزشی به ابعاد معنوی و هیجانی رشد نوجوانان در کنار آموزش‌های علمی می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای سلامت روان، انگیزش تحصیلی و کیفیت عملکرد آموزشی دانش‌آموزان شود.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.



References

- Achiek, A. N., & Selugo, J. (2024). How the Learning Disabilities Cause Psychosocial Problems Among Children in South Sudan: A Case of Jamjang Refugee Camps. *Texila International Journal of Academic Research*, 11(1), 175-186. <https://doi.org/10.21522/tjar.2014.11.01.art016>
- Allen, G. E. K. (2026). Examining the Impact of Racial Discrimination on Psychological Distress and the Mediation of Forgiveness and Self-Esteem Among Latter-Day Saint Pacific Islander Men in the United States. *Journal of counseling psychology*, 73(1), 33-42. <https://doi.org/10.1037/cou0000846>
- Bai, Y. (2024). An Analysis of Countermeasures and College Freshman's Psychological Changes in Various Stages. 524-532. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-271-2_65
- Bounds, E. M. (2025). The Codevelopment of Contingent Self-Worth and Religious Engagement in U.S. College Students. *Psychology of Religion and Spirituality*. <https://doi.org/10.1037/rel0000602>
- Bounds, E. M., Nelson, J. M., Melton, K. K., Glanzer, P. L., & Schnitker, S. A. (2023). Religiosity Moderates Goal Courage and Self-Worth in Collegiate Christian Athletes. *Religions*, 14(10), 1223. <https://doi.org/10.3390/rel14101223>
- Cascio, A. L., Sandri, E., Benedictis, A. D., Marchetti, A., Petrucci, G., Dsoke, S., Pucciarelli, G., Alvaro, R., Marinis, M. G. D., & Piredda, M. (2025). The Impact of Spiritual Well-Being on Multidimensional Perfectionism in University Students: A Nationwide Survey. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 15(10), 211. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15100211>
- Cuevas, G. C., Pacaldo, J. M., Geraldizo-Pabriga, M. G., Reponte-Sereño, R. R., & Hernando, M. J. C. (2023). Psychosocial Predictors in College Writing. *International Journal of English Language Studies*, 5(4), 60-82. <https://doi.org/10.32996/jlds.2023.5.4.5>
- Dağlı, S. Ç., Botan, E. U., & Çokluk, S. T. (2023). Factors Affecting Self-Esteem and Anxiety Levels in High School Students in Van Province Tusba District. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(12), 21052-21063. <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i12.3239>
- Ding, L., Zhang, H., & Zhou, J. (2025). Crying in the Algorithm: Modeling Academic Stress via Multilayer Topic Construction and ERA Effect. *Frontiers in psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1673559>
- Dyer, W. J., Judd, D. K., Gale, M., & Finlison, H. G. (2023). Religion, Mental Health, and the Latter-Day Saints: A Review of Literature 2005–2022. *Religions*, 14(6), 701. <https://doi.org/10.3390/rel14060701>
- Fung, W. L. A., Yip, P., Stevens, S. K., Wong, T.-Y., Yoo, Y.-H. N., Ross, N., Noh, H.-L., & Tang, T. N. (2023). Christian-Based Spiritually Integrated Psychotherapy for East Asian Canadians and Findings From the CSPEARIT Study. 301-324. <https://doi.org/10.1037/0000338-016>
- Goodman, M. A., & Dyer, W. J. (2023). How Does Religious Faith Impact Positive Youth Outcomes. *Religions*, 14(7), 881. <https://doi.org/10.3390/rel14070881>
- Hafeez, S., Khan, M. L., & Jabeen, S. (2024). Authoritarian Parenting and Social Anxiety: The Moderating Role of Self-Esteem, Introversión and Religious Coping. *JPR*, 10(1), 1-11. <https://doi.org/10.61506/02.00161>
- Hussein, M. E., Rushdan, E. E., & Elzohairy, N. W. (2023). The Relationship Between Defensive Pessimism, Goal Orientation and Self Esteem Among Faculty Nursing Students. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3229305/v1>
- Jalees, T., Khan, S., Zaman, S. I., & Miao, M. (2024). The Effect of Religiosity, Materialism and Self-Esteem on Compulsive and Impulsive Buying Behavior. *Journal of Islamic Marketing*, 15(11), 2697-2731. <https://doi.org/10.1108/jima-03-2022-0078>
- Jimoh, D. O., Raji, N. A., Fowowe-ogunmilugba, B. J., Umanhonlen, S. E., & Adewuyi, H. O. (2023). Academic Motivation, Self-Esteem, and Test Anxiety on the Academic Outcomes of Students. *The Millennium University Journal*, 8(1), 23-30. <https://doi.org/10.58908/tmuj.v8i1.61>
- Kaur, M., Meena, S., & Sharma, P. (2024). Examining the Interplay Between the Dark Triad Personality Traits, Death Anxiety and Self-Esteem. *South Eastern European Journal of Public Health*, 2593-2598. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2496>
- Koner, S., & Mazumder, S. (2024). Academic Motivation, Self-Esteem and Personality Factors: A Review of Effect on Mathematics Anxiety. *International Journal of Literacy and Education*, 4(1), 77-86. <https://doi.org/10.22271/27891607.2024.v4.i1a.167>
- Malik, A., & Sinha, N. (2024). Exploring the Relationship Between Character Strengths and Well-Being in Nursing Students: An Analysis. *Mental Health and Social Inclusion*, 28(4), 289-301. <https://doi.org/10.1108/mhsi-12-2023-0137>
- Molamohseni, F., Marashian, F. S., & Bavi, S. (2024). Effectiveness of Positive Psychology Training and Acceptance and Commitment Therapy in Improving Psychological Distress and Motivational Beliefs in Students With a Parental Death Experience: A Quasi-Experimental Study. *Jundishapur J Health Sci*, 16(1). <https://doi.org/10.5812/jjhs-145711>
- Nikolić-Vesković, D. (2023). Motivation to Learn. *Glasnik Antropološkog Društva Srbije*, 56(1-2), 1-13. <https://doi.org/10.5937/gads56-45595>
- Ntumi, S., Agbovor, D., Sakyi, L., Dogbe, V. W., Addo, C., & Kuupile, D. D. (2025). Online Allure and Offline Anxiety: Exploring the Mental Health Implications of Nighttime Social Media Use, Assessment Anxiety, Sleep Disturbance, Self-Esteem and Academic Performance of University Students in Ghana. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6872928/v1>



- Olayiwola-Adedoja, T. O., Adaramoye, T. O., Akanbi, S. T., Oscar-Iretor, O. B., Olatunbosun, O., Olawole, A. O., Esan, O., Ayemoba, O. F., & Ruth, T. O. (2025). Self-Esteem, Social Support, and Psychological Well-Being in Undergraduates: The Moderating Influence of Gender and Age. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7166510/v1>
- Priyastwi, P., Sriwidharmanely, & Halim, A. (2023). The Role of Religiosity in Mitigating the Effects of Technostress on Engaging Academic Fraud During Accounting Online Learning. *Jurnal Akuntansi*, 13(3), 229-243. <https://doi.org/10.33369/jakuntansi.13.3.229-243>
- Rammouz, I., Lahlou, L., Salehddine, Z., Eloumary, O., Laaraj, H., Ouhamou, M., Mouhadi, K., Doufik, J., Aalouane, R., & Boujraf, S. d. (2023). Religiosity, Stress, and Depressive Symptoms Among Nursing and Medical Students During the Middle Stage of the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Morocco. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1123356>
- Tiana, D. M., Jimmi, J., & Lestari, R. (2023). The Effect of Grammar Mastery and Self-Esteem Towards Students' Speaking Skill. *Scope Journal of English Language Teaching*, 7(2), 157. <https://doi.org/10.30998/scope.v7i2.15343>
- Tumulak, R., Igot, V., Santos, M. S. D., Etcuban, J. O., & Opingo, K. M. (2024). Biological, Psychological, Social, and Spiritual Domains of Teachers in a Philippine University. *British Journal of Teacher Education and Pedagogy*, 3(3), 24-40. <https://doi.org/10.32996/bjtep.2024.3.3.2>
- Wise, R. (2023). Turkish High School Students' Susceptibility to Peer Pressure as a Function of Religiosity, Self-Esteem, and Autonomy. *Journal of Psychological Perspective*, 5(2), 79-90. <https://doi.org/10.47679/jopp.526042023>
- Yasmin, F., Farooq, M. U., & Shah, S. K. (2023). Impact of Exam-Oriented Education System on Undergraduate Students' Cognitive, Affective and Psychomotor Competencies. *International Journal of Linguistics and Culture*, 4(1), 109-125. <https://doi.org/10.52700/ijlc.v4i1.180>