

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال نهم، شماره دوم، پیاپی ۲۰، پاییز و زمستان ۱۴۰۲ (ص ۶۱-۸۰)

## طراحی بسته آموزشی صفات ثبوتی خداوند و اثربخشی آن بر ابعاد اضطراب مرگ دانش آموزان نوجوان

### Designing an Educational Package Based on Divine Affirmative Attributes and Its Effectiveness on the Death Anxiety Dimensions in Adolescent Students

محمد دریکوند / دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

عاطفه دژپسند / کارشناس ارشد گروه الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران.

حسین صفره / استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران.

**Mohammad derikvand** / Phd of Educational Psychology, Faculty of Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran. mohammadderikvand47@gmail.com

**Atefeh Dezhpasand** / Master of Theology and Islamic Studies – Quran and Hadith Sciences, Shahid Rajaei University, Tehran, Iran.

**Hosein Safareh** / Assistant Professor in Department of Islamic Theology and Education, Shahid Rajae Teacher Training University, Tehran, Iran. h.safareh@sru.ac.ir

#### Abstract

This study aimed to design an educational package on Divine affirmative attributes and examine its effectiveness on the death anxiety dimensions in adolescent students. The method of the study consisted of both qualitative and quantitative ones. In the qualitative part, thematic analysis and content validity were used based on the perspectives of Waltz and Bausell. In the quantitative part, an experimental method with a pretest-posttest design was employed, using a control group. The target population included all students studying in junior high school in the academic year

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، طراحی بسته آموزشی صفات ثبوتی خداوند و اثربخشی آن بر ابعاد اضطراب مرگ دانش آموزان نوجوان بود. روش پژوهش حاضر، در بخش کیفی، استفاده از تحلیل مضمون و تعیین روایی محتوایی بر اساس دیدگاه والتز و باسل و در بخش کمی، روش آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه اول شهرستان اندیمشک در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که با استفاده از نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری، یک گروه آزمایشی و یک گروه

20222023-. A sample of 40 students was assigned through convenience sampling and randomly divided into two groups of 20: an experimental group and a control group. The experimental group received an eight-session, 45-minute educational package on affirmative attributes, while the control group did not receive any intervention. Both groups completed the Templer Death Anxiety Scale in the pretest and posttest phases. The data were analyzed using covariance analysis. The results of the data analysis showed that the education based on affirmative attributes had a positive and significant effect on the death anxiety dimensions, including fear of dying and thoughts related to death ( $p < 0.05$ ). However, it did not have a significant effect on the components of fear of pain and illness, fear of the shortness of lifetime and life, and fear of the future.

**Keyword:** death anxiety, affirmative attributes, Allah, adolescents, students

گواه، گمارده شدند. گروه آزمایش هشت جلسه ۴۵ دقیقه‌ای بسته آموزشی صفات ثبوتی را دریافت کرد؛ اما گروه گواه مداخله‌ای را دریافت نکرد. هر دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به مقیاس اضطراب مرگ تمپلر پاسخ دادند. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش بر اساس صفات ثبوتی بر ابعاد اضطراب مرگ شامل ترس از مردن و افکار مربوط به مرگ اثر مثبت و معنی‌دار داشته است ( $p < 0.05$ )؛ اما بر مؤلفه‌های ترس از درد و بیماری، ترس از کوتاهی زمان و زندگی و ترس از آینده معنی‌دار نبوده است. همچنین این بسته بر میزان اضطراب مرگ اثر مثبت و معنی‌دار داشته است. بر اساس یافته‌های پژوهش، آموزش صفات ثبوتی که جلوه مهربانی، رحمت و بخشایش خداوند است می‌تواند به عنوان رویکردی کارآمد مورد استفاده مشاوران و متخصصان قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب مرگ، صفات ثبوتی، خداوند، نوجوانان، دانش‌آموزان.

## مقدمه

از ابتدای تاریخ، مسئله مرگ<sup>۱</sup> ذهن بشر را به خود مشغول کرده است و از همان ابتدا فیلسوفان و متفکران سعی داشته‌اند بر این زخم‌کشنده مرهم بگذارند و به ما کمک کنند تا زندگی را به شکلی سازگار و همراه با آرامش ادامه دهیم؛ اما فکر مرگ با زندگی تداخل کرده و هر شادی و خوشی را برای انسان مختل می‌کند (بالوم<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). یکی از ویژگی‌های مشترک جوامع انسانی

1. Death.

2. Yalom, E.

تجربه مرگ برای تمامی اعضای آن است. معنای مرگ از نظر بیولوژیکی در سال‌های اخیر تغییراتی داشته است به طوری که در گذشته فقدان ضربان قلب و تنفس به عنوان معیاری برای مرگ یک فرد در نظر گرفته می‌شد؛ اما امروزه با پیشرفت تکنولوژی پزشکی و استفاده از ابزارهای پیشرفته، مرگ را توقف برگشت‌ناپذیر کارکردهای گردش خون و دستگاه تنفسی می‌دانند (جری<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

وجود این حقیقت که همه انسان‌ها باید روزی بمیرند برای افراد سخت و مشکل است؛ چون اصل بر زندگی است. از سوی دیگر، بقای دائمی در این مرحله از زندگی قابل دستیابی نیست و آمدن ما به هستی به ناچار منجر به مرگ می‌شود که این تضاد در انسان باعث شکل‌گیری اضطراب مرگ می‌شود (بادن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶).

اضطراب مرگ سازه‌ای چند بعدی است که انواع مختلفی از واکنش‌های روانشناختی منفی نسبت به مرگ را در بر می‌گیرد و به عنوان ترسی آگاهانه از مرگ است که شامل نگرانی از نابودی بدن بعد از مرگ، ترس از دست دادن زمان، ترس از رنج کشیدن، ترس از ناشناختگی بعد از مرگ و تنها شدن فرد است (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۶). اضطراب مرگ، اضطراب ناشی از افکار شخص در مورد مرگ خویش و یا نزدیکان است که تأثیرات مختلف آن در دیگر حوزه‌های زندگی سرایت کرده و فرد را وارد چرخه رنج روانی شدیدی می‌کند (شلهوب<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). طبق پژوهش‌های انجام شده، اضطراب مرگ می‌تواند طیف گسترده‌ای از اختلال‌های روانی را در پی داشته باشد؛ از جمله سلامت روان انسان را به خطر اندازد (منزیس و منزیس<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳). همچنین این اضطراب، با خود بیمارانگاری رابطه مثبت دارد (بیرگیت<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)، با افسردگی و استرس همبستگی دارد (مجیا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۲)، پیش‌بین اختلالات جسمی، تغذیه نامنظم و اختلال خوردن است (لیمارن و هریس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶).

با اینکه اضطراب مرگ، تحت تأثیر سن افراد قرار دارد و در تمامی مراحل از کودکی تا

1. Gire, J.

2. Boden, M. A.

3. Chalhoub, Z.

4. Menzies, R. E. & Menzies, R. G.

5. Birgit, M.

6. Mejia, C. R.

7. Le Marne, K. M. & Harris, L. M.

پیری قابل مشاهده است؛ اما نوجوانان در مرحله‌ای از رشد قرار دارند که به دلیل ویژگی‌های جسمی، روانی و عدم درک درست هیجانات، ممکن است به صورت پیچیده‌تری اضطراب مرگ را تجربه کنند (هوگز و جونز، ۲۰۲۲). مطالعات نشان می‌دهند نوجوانان به چند طریق در مورد مرگ فکر می‌کنند. گروهی از نوجوانان، مرگ را به منزله جدایی جسمانی از خانواده و دوستان در نظر می‌گیرند و ادراک جسمی و غیرروحانی نسبت به آن دارند. گروه دوم به اینکه پس از مرگ چه اتفاقی می‌افتد فکر کرده و نسبت به کامل کردن نامه اعمال خود دغدغه و نگرانی داشتند. در نهایت گروه سوم، نسبت به زندگی پس از مرگ دارای عقاید و باورهای مطمئن‌تری بودند و مرگ را حرکت روح به سمت جهان آخرت می‌پنداشتند (رحیمی و همکاران، ۱۴۰۰). کوچر<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۷۶) در مطالعه‌ای نشان دادند که بیشترین میزان اضطراب مرگ در نوجوانان دبیرستانی است. همچنین مطالعات نشان می‌دهند که نوجوانان چون در دوره رشد منحصر به فردی هستند، در باره مرگ به طور مداوم فکر می‌کنند و اضطراب مرگ را به صورت ترس، خشم، اختلال خواب، احساس پوچی و ناامیدی بروز می‌دهند (انز و باند<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

برای درمان و یا کاهش اضطراب مرگ، فیلسوفان قدیم یونانی تا روان‌پزشکان و روانشناسان، نگاه‌های متفاوتی به مرگ و اضطراب مرگ دارند. برای مثال یالوم، وجود مقداری اضطراب مرگ را طبیعی و مفید می‌داند. شناخت‌گرایان، اضطراب مرگ را منشأ تمام کنش‌های انسانی می‌دانند و معناگرایان، اعتقاد دارند که مرگ به زندگی ما معنا می‌بخشد (عبدالکریمی نطنزی و یوسفی، ۱۴۰۰). جدای از نگاه علمی و فلسفی به مرگ، جهان بینی‌ها و مکاتب فرهنگی و اعتقادی نیز مدعی درمان اضطراب مرگ هستند و مطالعات نشان می‌دهند در برخورد با اضطراب مرگ، مردم در هر فرهنگی تمایل دارند از جهت‌گیری فرهنگی خود به عنوان یک سپر برای اجتناب از یادآوری و اضطراب مرگ استفاده کنند و از این طریق، سنت‌ها و باورها به استانداردهایی فرهنگی تبدیل می‌شوند که می‌توانند آسایش و آرامش را به همراه داشته باشند (دارسون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). یکی از این جهت‌گیری‌های فرهنگی راهکارهای ارائه شده توسط ساحت دین است.

1. Hughes, B. & Jones, K.

2. Koocher, G. P.

3. Ens, C. & Bond, J. B.

4. Dursun

هر دینی ایده‌هایی در مورد مرگ و توضیح این پدیده دارد. ادیان مختلف از جمله یونانی، مصری، مسیحی و اسلام، دارای نظام‌های اعتقادی خاص خود هستند و با ادغام جنبه‌های فیزیکی و روانی مرگ سعی در کنترل اضطراب مرگ داشته و از سوی دیگر، با انجام مناسک و ترویج اعتقاداتی در مورد بهشت، جهنم، رستگاری و زندگی اخروی به پیروان خود در راه کاهش اضطراب کمک می‌کنند (احمید<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). دین اسلام نیز دارای راهبردهایی برای مقابله با مشکلات زندگی است و مدعی است که با آموزه‌هایی مانند صبر، دعا، اعتماد به خدا، قرائت قرآن و... می‌توان تنش‌ها و اضطراب‌های زندگی را کنترل کرد. نتایج پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که مسلمانان در قیاس با سایر ادیان، درگیری مذهبی بیشتری برای حل مشکلات خود دارند و با استفاده از راهبردهای مقابله مذهبی می‌توانند اضطراب‌های خود را بهتر کنترل کنند (انجم<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

در دین اسلام از چند جهت به مسئله مرگ پرداخته شده است. با توجه به آیات قرآن، جهان شمولی مرگ مورد تأکید قرار گرفته است<sup>۳</sup>. همچنین برخی آیات، مرگ را مایه شادی و راحتی مؤمنان می‌دانند<sup>۴</sup>. علاوه بر این، آیاتی نیز وجود دارند که یادآور سختی مرگ و زندگی بعد از مرگ هستند<sup>۵</sup>. در نهایت، از آیات قرآن برداشت می‌شود که مرگ، پایان زندگی نیست؛ بلکه انتقال به جهانی دیگر است<sup>۶</sup>. در مجموع آیات قرآن دارای بیم‌ها و امیدهایی در مورد مرگ است که می‌تواند در میزان اضطراب مرگ نقش داشته باشد.

اندیشمندان مسلمان نیز در مورد مرگ، دیدگاه‌هایی را ارائه داده‌اند که فهم انسان را از

1. Ahmed, D. R.

2. Anjum, A.

۳. كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ؛ هرکه روی زمین است دستخوش مرگ و فناست (الرحمن، ۲۶)، يَا كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ؛ هر نفسی مرگ را می‌چشد (سوره عنکبوت، آیه ۵۷).

۴. الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ؛ آنان که در حال پاکیزگی (از شرک) فرشتگان قبض روحشان کنند به آنها گویند که شما به موجب اعمال نیکویی که در دنیا به جا آوردید اکنون به بهشت ابدی درآیید (سوره نحل، آیه ۳۲).

۵. وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمْرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُو أَيْدِيهِمْ أَخْرَجُوا أَنْفُسَهُمْ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابِ الْهُونِ؛ و اگر (فضاحت و سختی حال) ستمکاران را ببینی آن گاه که در سكرات موت گرفتار می‌شوند! و فرشتگان (برای قبض روح آنها) دست (قهر و قدرت) بر آورند و گویند: جان از تن به در کنیدی، امروز کیفر عذاب و خواری می‌کشید (سوره انعام، آیه ۹۳).

۶. وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا هُوَ وَاعْبُ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ؛ این زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازی نیست؛ و زندگی واقعی سرای آخرت است (سوره عنکبوت، آیه ۶۴).

آیات و روایات روشن‌تر می‌کند. برای نمونه، علامه طباطبایی رحمته‌الله معتقد است: مرگی که خدای سبحان آن را به حق وصف کرده، آن بی‌حسی و بی‌حرکتی و زوال زندگی‌ای نیست که به دید ظاهری ما درآید؛ بلکه بازگشتی است به سوی او که با خروج از نشئه دنیا و ورود به نشئه دیگر (آخرت) محقق می‌شود. در این دیدگاه، هرچند بدن ما به مرور زمان و گذشت عمر از بین می‌رود و متلاشی می‌شود؛ اما روح که شخصیت آدمی با آن است باقی مانده و مرگ معنایش نابود شدن انسان نیست؛ بلکه حقیقت مرگ این است که خداوند روح را از بدن بگیرد و علاقه او را از آن قطع کند، سپس مبعوثش نماید تا در برابر پروردگارش برای فضل قضاء بایستد (سلیمی بجستانی و وجدانی همت، ۱۳۹۵). از نظر شهید مطهری رحمته‌الله مفهوم مرگ به مفهوم هویت فرد مربوط می‌شود و من واقعی انسان را روح یا نفس می‌داند که بر خلاف بدن جسمی که در همین جهان از بین می‌رود، قابل زوال نیست و بعد از مرگ به حیات خود ادامه می‌دهد (مطهری، ۱۳۷۳). به علاوه، از دیدگاه شهید مطهری، مرگ و زندگی وسیله آزمایش انسان هستند تا به سوی عمل نیک قدم بردارد؛ چون اگر انسان می‌دانست نامیراست بر شر او افزوده می‌شد. پس مرگ کارکردی مثبت دارد و مجهول بودن آن باعث جلوگیری از طغیان انسان است (مطهری، ۱۳۸۷).

از جمله راه‌های مهم و مؤثر در کسب سلامت و امنیت برای جوانان، ارتباط بی‌واسطه با پروردگار خویش است که این ارتباط قلبی همراه با کنشی خردورزانه، به درکی از هستی می‌انجامد که می‌تواند آرامش روانی را رقم بزند (نصیری خلیلی و حیدری فر، ۱۳۹۷). ارتباط با خداوند مستلزم شناخت ویژگی‌های اوست که پژوهشگران دینی با توجه به قرآن، برای خداوند صفاتی را برشمرده‌اند که به طور کلی به دو دسته صفات سلبی و ثبوتی از آن یاد می‌شود. صفات ثبوتی مانند (غفور، رحیم، مجیب و...)، صفاتی هستند که جمال و کمالاتی از خداوند را بیان کرده و زیبایی‌های پروردگار را بیان می‌کنند (سعیدی مهر، ۱۳۷۷). با اینکه نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد توسل به خداوند، ذکر و شعائر مذهبی می‌تواند اضطراب مرگ را کاهش دهد (غلامی و همکاران، ۱۳۹۵؛ حاجی‌زاد و همکاران، ۱۳۹۵)؛ اما این مسئله همواره تناقضی پنهان با خود داشته است و برخی معتقدند اساساً مذهب، نقشی در کاهش اضطراب مرگ ندارد؛ بلکه برعکس، اضطراب مرگ انگیزه و نیروی انسان برای اعتقاد به خداوند است (یونگ و هالبرستاد، ۲۰۱۸). با توجه به اهمیت و نقش‌گرایش‌های مذهبی

در جامعه ایرانی، ضرورت به کار بستن مباحث اعتقادی در سلامت روانی، نبود پژوهش در مورد تأثیر صفات ثبوتی خداوند در مورد اضطراب مرگ و همچنین پیچیدگی مسئله مرگ و اضطراب آن در دوره نوجوانی، مسئله اصلی پژوهش حاضر، این است که آیا آموزش صفات ثبوتی خداوند تأثیری بر میزان اضطراب مرگ نوجوانان دارد؟

### روش پژوهش

روش به کار رفته در پژوهش حاضر، دارای دو بخش کیفی و کمی بود. در بخش کیفی با مراجعه به قرآن، روایات و کتاب لغت به روش تحلیل مضمون ۲۵ صفت ثبوتی شناسایی شدند. در مرحله دوم، کدگذاری اولیه صورت گرفت و از بین صفاتی که بیشترین نزدیکی را به مفهوم مرگ داشتند ۱۹ صفت انتخاب و برای تعیین روایی محتوایی به روش والتز و باسل (۱۹۸۱)، برای ده نفر ارزیاب ارسال شد که در نهایت، تعداد ۱۲ صفت مورد توافق داوران قرار گرفت و بقیه صفت‌ها از روند پژوهش حذف شدند.

در بخش کمی پژوهش حاضر، از نوع آزمایشی میدانی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و شامل یک گروه آزمایشی و یک گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه اول شهرستان اندیشک در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری، یک گروه آزمایشی و یک گروه گواه، گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش، رضایت کتبی دانش‌آموزان برای شرکت در آزمون، عدم شرکت در مداخله‌های با رویکرد معنوی همزمان با اجرای این پژوهش و نداشتن هرگونه بیماری روانشناختی بود. ملاک‌های خروج، غیبت بیش از سه جلسه، شرکت در برنامه مداخلاتی به طور همزمان و مصرف هرگونه داروی تجویزی از طرف روانپزشک بود.

### ابزار پژوهش

#### ۱- مقیاس اضطراب مرگ تمپلر

مقیاس اضطراب مرگ تمپلر، دارای ۱۵ گویه است که به صورت بلی و خیر نمره‌گذاری می‌شود (نمره یک=بلی و نمره صفر=خیر). دامنه نمرات بین ۰ تا ۱۵ است که هر چه نمره

فرد، بالاتر باشد بدین معناست که اضطراب مرگ، بالاتر است. شایان ذکر است که سؤالات ۲، ۳، ۵، ۶، ۷ و ۱۵ به صورت معکوس نمره‌دهی می‌شوند. این پرسشنامه دارای پنج بُعد است که سؤالات ۱، ۱۲ و ۱۴ مؤلفه ترس از مُردن؛ سؤالات ۲، ۴، ۶ و ۱۳ مؤلفه ترس از درد و بیماری؛ سؤالات ۵، ۹ و ۱۱ مؤلفه افکار مربوط به مرگ؛ سؤالات ۳، ۷ و ۱۰ مؤلفه ترس از زمان گذرا و زندگی کوتاه؛ سؤالات ۸ و ۱۵ مؤلفه ترس از آینده را می‌سنجند (ساجینو و کلاین، ۱۹۹۶).

روایی صوری و محتوایی این ابزار توسط متخصصان تأیید شده است و سازنده ابزار، میزان پایایی ابزار را با روش بازآزمایی ۰/۸۳ گزارش داده است (تمپلر، ۱۹۷۰). در ایران، رجبی و برهانی (۱۳۸۰) این ابزار را هنجاریابی کردند و روایی همگرا ابزار را با مقیاس نگرانی مرگ ۰/۴۰ و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ گزارش کردند (غلامی و همکاران، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر، میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد.

### پروتکل آموزش صفات ثبوتی خداوند

پروتکل صفات ثبوتی خداوند با استفاده از متن آیات قرآن، تفاسیر، روایات و کتب لغت، توسط محققان تدوین شد. برای این کار ابتدا محققان با مراجعه به کتب لغت و تفسیر قرآن مانند المفردات راغب اصفهانی (۱۴۱۲)؛ المعجم ابن فارس (۱۴۰۴)؛ لسان العرب ابن منظور (۱۴۱۴)؛ تفسیر المیزان طباطبایی (۱۴۰۴)؛ تفسیر جامع البیان طبری (۱۴۱۲)؛ تفسیر مفاتیح الغیب فخررازی (۱۴۲۰)؛ تفسیر نمونه مکارم شیرازی (۱۳۷۴) و اسما و صفات خدا در قرآن سبحانی (۱۳۷۶) تعدادی از صفات ثبوتی که به نظر می‌رسید در کاهش اضطراب مرگ و آرامش بخشی نقش داشته باشند را شناسایی کرده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این مرحله حدود ۲۵ صفت شناسایی شد. پس از شناسایی صفات، کدگذاری اولیه بر اساس نزدیکی به مفهوم مرگ توسط محققین انجام شد که در این مرحله ۶ صفت فاقد ارتباط بودند و حذف شدند. در مرحله بعدی، ۱۹ صفت شناسایی شده، جهت بررسی روایی محتوایی از شاخص روایی محتوایی، والتزو باسل<sup>۲</sup> (۱۹۸۱) استفاده شد. بدین صورت که صفت‌های انتخاب شده برای ۱۰ ارزیاب علوم دینی و روانشناس ارسال و از آنها خواسته شد که نظرات خود را در مورد صفت‌ها با یکی از گویه‌های زیر مشخص کنند: الف) غیر مرتبط؛

1. Saggino, R. & Kline, P.

2. Waltz & Bausell



ب) نیاز به بازبینی اساسی؛ ج) مرتبط اما نیاز به بازبینی؛ د) کاملاً مرتبط. محاسبه شاخص روایی محتوایی والتز و باسل، بدین صورت است که تعداد خبرگانی که گزینه های ج و د را انتخاب می کنند بر تعداد کل خبرگان تقسیم می شود. اگر نسبت موافقت ارزیابان از ۷۰٪ کمتر باشد نتیجه آن رد مفهوم مورد ارزیابی، بین ۷۰٪ تا ۷۹٪ نیاز به بازبینی و بالاتر از ۷۹٪ قابل قبول است. در پژوهش حاضر، شاخص روایی محتوایی و توافق داوران برای ۱۲ صفت بالاتر از ۸۰٪ به دست آمد و بقیه صفت ها تأیید نشده و از روند پژوهش حذف شدند. گفتنی است که افراد خبره اساتید دانشگاه، دانشجویان مقطع تحصیلات تکمیلی و معلمان با سابقه با حداقل مدرک کارشناسی ارشد بودند. علاوه بر این، برای بررسی اعتبار بسته صفات ثبوتی بر روی ۴ دانش آموز، با طرح پیش آزمون- پس آزمون اجرا شد که نتایج، نشان از اثربخشی این بسته بر روی اضطراب مرگ داشت. در جدول شماره ۱ صفات تأیید شده و مطالب آموزشی مربوط به هر جلسه بیان شده است.

جدول ۱: خلاصه بسته تدوین شده آموزش و شناخت صفات ثبوتی خداوند

جلسه	محتوا
اول	معارفه و ایجاد ارتباط در فضایی گرم و صمیمی، توضیح در مورد اهداف، جلسات آموزشی و نقش مذهب در کاهش آسیب های روانی، تأکید بر شناخت و فهم صفات جمال خداوند به عنوان عاملی برای کاهش اضطراب مرگ، اجرای پیش آزمون.
دوم	کمک به شرکت کنندگان در پژوهش برای بررسی و شناخت صفت «قریب و مجیب». قریب از ماده «قرب» در مقابل بُعد به معنای نزدیکی و نزدیک بودن است. ذکر این نکته که خداوند چنان به مخلوقات خود نزدیک است که هیچ حجاب و واسطه ای میان او و آنها وجود ندارد و انسان بدون واسطه می تواند او را به کمک بخواند. «مجبیب» از ماده «جوب» در لغت به معنای شکافتن، یا سوراخ کردن زمین است. «جوب» عبارت است از «پاسخ دادن به کلام» چیزی است که در قلب شنونده نفوذ کرده و مشکل او را شکافته و حل کند. خداوند مجیب است؛ چون سکوت را می شکند و به سؤال انسان جواب می دهد؛ اما اجابت خدا به وسیله سخن نیست؛ بلکه با پذیرفتن درخواست بندگان است. بنابراین تنها باید از خدا طلب مغفرت کرد که او از هر چیزی به ما نزدیک تر است و پاسخگویی ما تنها اوست. ذکر نمونه هایی از آیات قرآن و داستان هایی از زندگی شخصی افراد.

سوم	<p>آموزش شناخت صفت‌های «لطیف و خبیر».</p> <p>صفت لطیف از ماده «لطف» و در لغت به معنای هر موضوع دقیق و ظریف و هرگونه حرکت سریع است. بنابراین توصیف خداوند به «لطیف» اشاره به علم او نسبت به اسرار دقیق و ظریف آفرینش است. همچنین، «لطیف» به سبب آن است که در درون همه اشیا نفوذ دارد و هیچ جای جهان از او خالی نیست. پس در تمام حالات و مشکلات انسان می‌تواند لطف خداوند و بودن او را حس کند.</p> <p>«خبیر» از ماده «خبر» و «خبر» به معنای علم به باطن و حقیقت چیزی است. «خبیر» کسی است که از حقایق همه چیز اطلاع دارد و تمام دردها، رنج‌ها و گرفتاری‌های ما را می‌داند. مثال‌هایی از آیات قرآن و بازگو کردن تجارب شخصی که لطف خداوند را دیده‌اند.</p>
چهارم	<p>بررسی و شناخت صفات «رحمن و رحیم».</p> <p>این دو کلمه از ماده «رحمت» اشتقاق یافته‌اند. از دیدگاه لغویان، «رحمت» رقتی است که اقتضای آن، احسان به مورد رحمت است. رحمن صفت عام خداوند است و شامل حال تمام خلق، اعم از دوست و دشمن، مؤمن و کافر، نیکوکار و بدکار می‌شود. نکته مهم، گستره رحمت خداوند است که همه مخلوقات را در بر می‌گیرد و برای بدکاران نیز همواره راه نجاتی است.</p> <p>«رحیم» رحمت خاص پروردگار و ویژه مؤمنان است. ذکر این نکته که خداوند نه تنها در این جهان بلکه در جهان آخرت نیز رحم کننده است و هیچ‌گاه پیوند خود را با آفریده‌هایش در جهان آخرت قطع نمی‌کند هر چند هم انسان ناسپاسی کند.</p> <p>ذکر نمونه‌ای از آیات و احادیث و شامل شدن رحمت در حق برخی از افراد.</p>
پنجم	<p>آموزش و شناسایی معنا و مفهوم صفات «غفور و حلیم».</p> <p>«حلیم» صفتی است از ریشه حلم به معنای خویش‌داری است و به بردباری و شتاب‌نکردن خداوند در عذاب گناهکاران اشاره دارد؛ یعنی خداوند به گناهکاران فرصت می‌دهد و در عذاب کردن عجله‌ای ندارد.</p> <p>واژه «غفور» در اصل به معنی پوشش و ستر است. غفور، بر استمرار مغفرت از جانب خداوند متعال دلالت دارد؛ یعنی او آمرزنده‌ای است که همواره گناهان را پنهان می‌دارد و بندگان عاصی را رسوا و مؤاخذه نمی‌کند و از شدت فضل و بخشش حتی گناهان را از خاطر فرشتگان ناظر محو می‌فرماید. غفران خداوند حتی در آخرت نیز ادامه دارد و بدی‌های ما را به رخ ما نمی‌کشد.</p>

<p>بحث و بررسی صفت «تَوَّاب و سَمِیع». کلمه «تَوَّاب» از ریشه «ت و ب» به معنای رجوع و بازگشتن است. مقصود از توبه در آیات قرآن، بازگشت لطف و رحمت خدا به انسان برای زدودن آثار گناهان اوست. خداوند، دل های رمیده و عصیان گر را که توبه کنند با محبت جواب می دهد و تمامی گناهان آنان را می آمرزد. شایان ذکر است که بر اساس آیات قرآن با مرگ انسان هنوز توبه الهی در جهان آخرت وجود دارد و شفاعت کردن شافعان مصداقی از توبه است.</p> <p>سمیع از ماده «سمع» به معنای قوه شنوایی است. همچنین به معنای فهمیدن هم تعبیر شده است. خداوند تمام نجوهای انسان را می شنود و از راز دل انسان ها باخبر است. اوست که نجواها و زمزمه های پنهانی بندگان را می شنود و همواره درد دل های انسان را می شنود و او را کمک می کند.</p> <p>مثال از تجربه های شخصی و حل مشکلاتی که فقط در دل خودمان بوده و آن مشکل برطرف شده است و همچنین داستان افرادی که توبه کرده و خداوند توبه آنان را پذیرفته است.</p>	<p>ششم</p>
<p>معرفی صفت «حَیّ و قَیُّوم». دو واژه «حَیّ» و «قَیُّوم» در قرآن هم نشین شده اند. حَیّ به معنای زنده و جمع آن احیا است. حَیّ به معنای زندگی و زندگی بخشی خداوند است و در تضاد با مفهوم مرگ و نیستی است. حَیّ که نشان از حیات بخشی و اعطای نعمت وجود و زندگی بر موجودات است، نمودی از جمال خداوندی است. حَیّ صفتی است که همه اسمای حسنا در آن مندرج است. باران را حَیّ می گویند؛ زیرا حیات زمین به آن وابسته است و خداوند نیز به انسان، جانی دوباره می بخشد. واژه «قَیُّوم» به معنی دائم و بلا زوال، پایدار، حافظ و دهنده لوازم زندگی و مدبّر امور بندگان است. قَیُّوم از صفات جلال خداوندی است؛ یعنی آن زنده و پاینده ای که همه موجودات به او وابسته هستند و اوست که تدبیر، تربیت، مراقب و حافظ انسان هاست. به عبارتی ساده تر؛ ما همه در پناه خداوندیم و اوست که از ما مراقبت می کند.</p>	<p>هفتم</p>
<p>مرور مطالب ارائه شده، پرسش و پاسخ در مورد اثربخشی صفات خداوند، گرفتن بازخورد کلی از دانش آموزان در مورد دیدگاه هایشان نسبت به صفات خداوند و اجرای پس آزمون.</p>	<p>هشتم</p>

## روش اجرا

به منظور جمع آوری داده ها با اخذ مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش شهرستان اندیمشک، اجرای این پژوهش آغاز شد. در ادامه با روش نمونه گیری در دسترس، ۳۰ دانش آموز، انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (یک گروه آزمایش و یک

گروه گواه) گمارده شدند. بعد از این مرحله، هر یک از افراد گروه آزمایش و گواه به پرسشنامه اضطراب مرگ تمپلر پاسخ دادند (پیش‌آزمون). سپس برنامه مداخله ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، به صورت گروهی، هفته‌ای دوبار آموزش بر اساس پروتکل آموزشی صفات ثبوتی برای گروه آزمایشی اجرا، ولی گروه گواه مداخله‌ای را دریافت نکرد. آموزش صفات ثبوتی به این صورت بود که هر جلسه با توضیحات پژوهشگر در مورد مفهوم مرگ شروع می‌شد. سپس صفت مورد نظر از لحاظ لغوی توضیح و در ادامه، مفهوم آن در ارتباط با موضوع مرگ برای گروه نمونه شرح داده می‌شد. در زمان برگزاری جلسات از تجربه‌های شخصی گروه نمونه، داستان‌های قرآنی و روایات که با صفات ثبوتی و بحث مرگ در ارتباط بودند استفاده شد. در پایان جلسه‌های آموزشی، مجدداً هر دو گروه مورد ارزیابی قرار گرفته و به مقیاس اضطراب مرگ پاسخ دادند. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر، داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در آمار استنباطی برای نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شد. علاوه بر این همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت. در نهایت، برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار spss ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. توزیع فراوانی نمونه‌های پژوهش در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۲: توزیع فراوانی آزمودنی‌ها بر حسب پایه تحصیلی به تفکیک گروه

گروه گواه		گروه آزمایش				
دختر	پسر	فراوانی	دختر	پسر	فراوانی	پایه تحصیلی
۲	۳	۵	۲	۱	۳	هفتم

۳	۳	۶	۵	۲	۷	هشتم
۱	۳	۴	۲	۳	۵	نهم
		۱۵			۱۵	جمع کل

در ادامه، نمره‌های حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های اضطراب مرگ در گروه آزمایشی و گواه که در جدول ۳ ارائه شده است.

مؤلفه‌های اضطراب مرگ	گروه آزمایش	گروه گواه	
		میانگین	انحراف معیار
ترس از مردن	پیش‌آزمون	۲/۲۰	۰/۷۷
	پس‌آزمون	۱/۰۰	۰/۹۹
ترس از درد و بیماری	پیش‌آزمون	۱/۶۶	۰/۸۹
	پس‌آزمون	۱/۴۰	۰/۹۲
افکار مربوط به مرگ	پیش‌آزمون	۲/۴۰	۰/۸۲
	پس‌آزمون	۰/۸۶	۰/۹۹
ترس از کوتاهی زمان و زندگی	پیش‌آزمون	۱/۹۳	۰/۸۸
	پس‌آزمون	۱/۴۰	۱/۰۵
ترس از آینده	پیش‌آزمون	۱/۲۶	۰/۸۸
	پس‌آزمون	۱/۱۳	۰/۷۵
اضطراب مرگ	پیش‌آزمون	۹/۴۵	۳/۲۳
	پس‌آزمون	۵/۷۹	۳/۰۷

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود میانگین گروه‌های آزمایشی و گواه در مؤلفه‌های ترس از مردن، ترس از درد و بیماری، افکار مربوط به مرگ، ترس از کوتاهی زمان و زندگی، ترس از آینده و متغیر اضطراب مرگ در پیش‌آزمون تفاوت چشم‌گیری با هم نداشته‌اند؛ اما در پس‌آزمون تغییراتی دارند که برای بررسی اثر مداخله بر مؤلفه‌ها و اضطراب مرگ به صورت

کلی از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد که دارای پیش فرض‌هایی است. یکی از مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، نرمال بودن توزیع داده‌هاست که با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شد و نتایج نشان داد توزیع نمره‌های متغیرهای مستقل در پیش‌آزمون-پس‌آزمون نرمال است ( $p > 0/05$ ). به علاوه، پیش فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان داد گروه‌های مورد مطالعه از واریانس همگنی برخوردارند ( $p > 0/05$ ). همچنین با توجه به ضرایب همبستگی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرها مفروضه خطی بودن روابط بین متغیرهای همپراش یا کمکی (نمره‌های پیش‌آزمون‌ها) محقق شد. همچنین، برای بررسی پیش فرض همگنی کوواریانس از آزمون ام‌باکس استفاده شد که نتایج آزمون ام‌باکس با مقدار  $F = 1/099$  و سطح معناداری  $p = 0/30$  نشان داد تفاوت کوواریانس‌ها معنی‌دار نیست و در کل پیش فرض‌های اصلی تحلیل کوواریانس رعایت شده است. به علاوه، میزان لامبدای ویلکز این آزمون ( $F = 37/56$  و  $P = 0/001$ ) است که نشان از تفاوت در پس‌آزمون و اثربخشی برنامه‌های مداخله‌ای می‌باشد. برای بررسی میزان اثربخشی برنامه مداخله بر اضطراب مرگ از تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکواوا استفاده شد.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکواوا برای پس‌آزمون نمره‌های متغیرهای ترس از مردن، ترس از درد و بیماری، افکار مربوط به مرگ، ترس از کوتاهی زمان و زندگی، ترس از آینده و اضطراب مرگ

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	ترس از مردن	۱۶/۱۳۳	۱	۱۶/۱۳۳	۲۰/۷۸۵	۰/۰۰۱	۰/۴۲
	ترس از درد و بیماری	۲/۱۳۳	۱	۲/۱۳۳	۱/۹۵۸	۰/۱۷	۰/۰۶
	افکار مربوط به مرگ	۱۷/۶۳۳	۱	۱۷/۶۳۳	۲۳/۱۴۴	۰/۰۰۱	۰/۴۵
	ترس از کوتاهی زمان	۹/۶۳۳	۱	۹/۶۳۳	۲/۶۱۰	۰/۱۱	۰/۰۸
	ترس از آینده	۱/۶۳	۱	۱/۶۳	۴/۳۵	۰/۰۵	۰/۱۲
	اضطراب مرگ	۱۹۷/۶۳۳	۱	۱۹۷/۶۳۳	۱۷/۲۲۱	۰/۰۰۱	۰/۳۸

همانطور که در جدول ۵ ملاحظه می شود نسبت  $F$  های تحلیل کوواریانس تک متغیری برای متغیرهای ترس از مردن ( $F=20/785$  و  $p < 0/05$ )، افکار مربوط به مرگ ( $F=23/144$  و  $p < 0/05$ ) و مفهوم اضطراب مرگ به صورت کلی ( $F=197/633$  و  $p < 0/05$ ) معنی دار می باشند. همچنین نتایج نشان داد که اثر مداخله بر متغیرهای ترس از درد و بیماری ( $F=1/958$  و  $p > 0/05$ )، ترس از کوتاهی زمان ( $F=4/35$  و  $p > 0/05$ ) و زندگی و ترس از آینده ( $F=4/35$  و  $p > 0/05$ ) معنی دار نبوده است.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش صفات ثبوتی خداوند بر ابعاد اضطراب مرگ دانش آموزان نوجوان بود. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که آموزش بر اساس صفات ثبوتی توانسته است که بر میزان اضطراب مرگ نوجوانان اثر مثبت و معناداری داشته باشد. همچنین آموزش صفات ثبوتی بر ابعاد اضطراب مرگ شامل ترس از مردن و افکار مربوط به مرگ اثر مثبت و معنی دار داشته است؛ اما بر مؤلفه های ترس از درد و بیماری، ترس از کوتاهی زمان و زندگی و ترس از آینده معنی دار نبوده است.

اگر چه پژوهشی در مورد اثربخشی صفات ثبوتی خداوند بر اضطراب مرگ تا کنون انجام نشده است؛ اما می توان گفت نتایج این پژوهش تا حدودی با نتایج پژوهش های عامری و همکاران (۱۴۰۰)، یوسفی و عبدالکریمی نطنزی (۱۳۹۹)، دشت بزرگی و همکاران (۱۳۹۶)، غلامی و همکاران (۱۳۹۵)، حاجی زاد و همکاران، (۱۳۹۵) همسویی داشته است. دشت بزرگی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان دادند که معنویت درمانی اسلامی بر کاهش اضطراب مرگ سالمندان اثر مثبت و معناداری داشته است. در همین راستا، دادفر و لستر (۲۰۱۷) در پژوهش خود عنوان کردند داشتن نگرش مذهبی و دینی با کاهش ترس از مرگ همراه است و نگرش مذهبی باعث می شود که انسان در زندگی خود احساس راحتی بیشتری داشته و با قبول واقعیت مرگ، اضطراب خود را کنترل کند. باید گفت که مرگ، موضوعی است که هر فردی به درجات مختلف با آن درگیری ذهنی خواهد داشت. افرادی که عقاید مشخصی راجع به مرگ دارند، به ویژه عقاید مذهبی و بر اساس این عقاید، مرگ را تجربه ای عادی و آغاز زندگی بهتری می دانند و در مقابل، افرادی که هیچ جهت گیری یا عقیده خاصی در مورد زندگی

پس از مرگ ندارند، دچار اشتغال و تعارض ذهنی در مورد مسأله مرگ خواهند شد (قربانعلی پور و اسماعیلی، ۱۳۹۱). در واقع معنویت، سازه‌ای بسیار مهم و زیربنایی در تعیین باورها و شناخت انسان است که در این رابطه انسان، هستی و تقدس را درک کرده و کیفیت سلامت روانی خود را بهبود می‌بخشد (پوچالسکی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). در تبیین یافته‌های مربوط به اثربخشی آموزش صفات ثبوتی بر ترس از مردن، افکار مربوط به مرگ و اضطراب مرگ به صورت کلی می‌توان گفت که یکی از پیشایندها و مولدهای اضطراب مرگ، جهل انسان نسبت به خداوند و صفات کریمانه اوست. اعتقاد به وحدانیت خداوند و شناخت صفاتی مانند رحمان، رحیم، غفار، تواب و.. منشأ و منبع سلامت روان افراد است و شناخت مهربانی و ترحم او در آخرت، مایه امید انسان و کاهش اضطراب و ترس از مرگ است (یوسفی و عبدالکریمی نطنزی، ۱۳۹۹). بر این اساس، به نظر می‌رسد که منطقی است که گفته شود شناخت صفات ثبوتی خداوند مانند مهربانی، توبه‌پذیری، اجابت‌گری، آمرزش و اعتقاد به معاد باعث تنظیم افکار و تنظیم هیجانات فرد می‌شود؛ به طوری که شناخت صفات باعث شکل‌گیری چشم‌اندازی شناختی و هیجانی در انسان می‌شود که می‌تواند افکار منفی، ترس‌ها و اضطراب‌های خود را در قالب این نظام فکری مدیریت کند. علاوه بر این، زمانی که انسان به نیروی مافوق خداوند اعتقاد داشته باشد به عنوان تکیه‌گاه روانی از آن استفاده کرده و خود را به او می‌سپارد. همچنین، شناخت صفاتی مانند مهربانی و توبه‌پذیر بودن خداوند در بُعد رفتاری باعث می‌شود افرادی که رفتارهای غلطی داشته‌اند خود را ناامید ندانند و با دید مثبتی به زندگی و مرگ نگاه کنند که در کاهش اضطراب مرگ مؤثر است.

بخش دیگری از یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش صفات ثبوتی بر مؤلفه‌های ترس از درد و بیماری، ترس از کوتاهی زمان و زندگی و ترس از آینده، معنی‌دار نبوده است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که ترس، یک واکنش طبیعی به محرک‌های تهدید کننده است که باعث تحریک و انگیزش افراد می‌شود که خود را برای پاسخ آماده کنند (باندینلی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). با این که اختلالات درونی مانند ترس و اضطراب در سطح مفهومی و علائم با یکدیگر همپوشانی دارند؛ اما مطالعات نشان می‌دهند که این مفاهیم مجزا بوده و حتی در سطح بیولوژی مغزی نیز در مدارهای جداگانه تنظیم می‌شوند (لیو<sup>۳</sup>

1. Puchalski, C.M.

2. Bandinelli, L.

3. Liu, X.



و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه بر این، مؤلفه‌های ترس از درد و بیماری، ترس از زمان و آینده تا حدود زیادی دارای جنبه‌ای فیزیولوژیکی، مادی و در ارتباط با کارکردهای زندگی مادی تفسیر می‌شوند. این ترس‌ها و نگرانی‌ها پاسخی طبیعی به حساب می‌آیند که افراد زیادی آن را در مراحل زندگی تجربه می‌کنند و از آنجایی که صفات ثبوتی و انگاره‌های مذهبی بیشتر کارکرد روانی دارند نتوانسته‌اند بر ترس‌های طبیعی اثر معناداری داشته باشند.

### محدودیت‌ها و پیشنهادهای

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی از جمله استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، پراکندگی دامنه سنی و تحصیلی دانش‌آموزان و گروه‌های نابرابر دختر و پسر مواجه بود که باید در تعمیم‌پذیری نتایج احتیاط شود. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی با روش نمونه‌گیری تصادفی و استفاده از گروه‌های سنی و جنسیتی یکسان انجام گیرند. همچنین با توجه به سن دانش‌آموزان دبیرستان که در دوران بلوغ قرار دارند و مستعد اضطراب‌های گوناگون هستند، پیشنهاد می‌شود که مربیان و مشاوران با برگزاری دوره‌های آموزشی در مورد اضطراب مرگ، آگاهی‌های لازم را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند.

### منابع

- ابن فارس، ابوالحسین احمد (۱۴۰۴ق). **معجم مقاییس اللغة**، بیروت: مکتب الاعلام اسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق). **لسان العرب**، بیروت: دارصاد
- حاجی زاد، رحمت اله، عبدالله زاده، حسن، و غلامی، مهدی (۱۳۹۵). **تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مذهبی معنوی بر اضطراب و راهبردهای کنار آمدن با استرس بیماران دیابتی نوع دو به منظور آرایه راهکارهای مراقبت و پرستاری**، فصلنامه پرستاری دیابت، ۴(۴)، ص ۷۲-۸۳.
- دشت‌بزرگی، زهرا، سواری، کریم و صفرزاده، سحر (۱۳۹۵). **اثربخشی معنویت درمانی اسلامی بر احساس تنهایی و اضطراب**، مجله روانشناسی پیری، ۲(۲)، ص ۱۸۶-۱۷۷.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). **المفردات فی غریب القرآن**، بیروت: دارالعلم.
- رحیمی، علیرضا، فرحبخش، کیومرث و نعیمی، ابراهیم (۱۴۰۰). **مطالعه مرگ آگاهی از نظر جوانان و پیامدهای آن در زندگی**، نشریه علمی رویش روان شناسی، ۱۰(۸)، ص ۲۱۹-۲۳۲.
- سبجانی، جعفر (۱۳۷۶). **اسما و صفات خدا در قرآن**، قم: انتشارات مکتب اسلام.

- سلیمی بجستانی، حسین و وجدانی همت، مهدی (۱۳۹۴). *بررسی تطبیقی مفهوم مرگ در روانشناسی وجودی و دیدگاه قرآنی علامه طباطبائی*، پژوهشنامه معارف قرآنی، ۶(۲۲)، ۳۶-۷.
- سعیدی مهر، محمد (۱۳۷۷). *آموزش کلام الهی*، قم: موسسه فرهنگی طه.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۰۴ق). *المیزان فی التفسیرالقرآن*، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، تهران: انتشارات اسلامی.
- طبری، محمدبن جریر بن یزید (۱۴۱۲ق). *جامع البیان*، بیروت-لبنان.
- عامری، زینب، عسگری، پرویز، حیدئی، علیرضا، و بختیارپور، سعید (۱۴۰۰). *اثربخشی آموزش معنویت درمانی بر تحمل پریشانی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان خون*: یک مطالعه راهنما، مجله سلامت اجتماعی، ۸(۲)، ۲۷۸-۲۸۷.
- عبدالکریمی نطنزی، مرضیه و یوسفی، حبیب الله (۱۴۰۰). *مرگ با نشاط: نگرشی نو به مسئله اضطراب مرگ با تکیه بر آموزه‌های اسلامی*، پژوهشنامه روانشناسی اسلامی، ۷(۱۴)، ۲۶-۵.
- غلامی، مهدی حافظی، فریبا، عسکری، پرویز و نادری، فرح (۱۳۹۵). *مقایسه اثربخشی ذهن‌آگاهی و مهارت‌های مقابله‌ای معنوی بر اضطراب مرگ و فشار خون سالمندان مبتلا به فشار خون بالا*، روان‌شناسی پیری، ۲(۲)، ۱۴۳-۱۵۱.
- فخر رازی، محمدبن عمر (۱۴۲۰ق). *مفاتیح الغیب*، بیروت: مکتب التحقیق داراحیاء التراث العربی.
- قربانعلی پور، مسعود و اسماعیلی، علی (۱۳۹۱). *تعیین اثربخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ در سالمندان*، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۳(۹)، ۵۳-۶۸.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۳). *مسأله شناخت*، تهران: انتشارات صدرا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۷). *توحید*، تهران: انتشارات صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*، تهران دارالکتب الاسلامیه
- نصیری خلیلی، علیرضا و حیدری فر، مجید (۱۳۹۷). *آثار روان‌شناختی دعا و نیایش با خدا و تاثیر آن بر سلامت روح و روان*. فصلنامه قرآن و طب، ۴(۱)، ۴۷-۵۲.
- یالوم، اروین، (۲۰۰۸). *خیره به خورشید*، ترجمه اورانوس فعلی نژاد، تهران: انتشارات قطره.
- یعقوبی، ابوالقاسم، ذوقی پایدار، محمدرضا و نبی زاده، صفدر (۱۳۹۶). *ارتباط جهت‌گیری مذهبی و اضطراب مرگ با سلامت روان سالمندان*، فصلنامه پرستاری سالمندان، ۴(۱)، ۸۴-۷۱.
- یوسفی، حبیب اله و عبدالکریمی نطنزی، مرضیه (۱۳۹۹). *پیامدهای سلامت معنوی قرآنی بر دفع اضطراب مرگ*. نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت، ۴(۳)، ۲۸۸-۲۸۱.
- Ahmed, D. R. (2022). Similar attitudes toward death among Muslims and

Christians in Iraq. *Global Psychiatry Archives*, 5(1), 83-89.

- Anjum, A., Shoukat, A., & Jafar, M. (2022). Mental health, death anxiety and religious coping among COVID-19 patients. *Harf-o-Sukhan*, 6(1.), 88-96.
- Bandinelli, L., Ornell, F., Von Diemen, L., & Kessler, F. H. P. (2021). The sum of fears in cancer patients inside the context of the COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 557834.
- Birgit, M., Tak, L. M., Rosmalen, J. G., & Voshaar, R. C. O. (2018). Death anxiety and its association with hypochondriasis and medically unexplained symptoms: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 115, 58-65.
- Boden, M. A., Feldman, F., Fischer, J. M., Hare, R., Hume, D., Joske, W. D., .. & Wolf, S. (2016). *Life, death, and meaning: Key philosophical readings on the big questions*. Rowman & Littlefield.
- Chalhoub, Z., Koubeissy, H., Fares, Y., & Abou-Abbas, L. (2022). Fear and death anxiety in the shadow of COVID-19 among the Lebanese population: A cross-sectional study. *PLoS One*, 17(7), e0270567.
- Dadfar, M., & Lester, D. (2017). Religiously, spirituality and death anxiety. *Austin J Psychiatry Behav Sci*, 4(1), 1-6.
- Dursun, P., Alyagut, P., & Yilmaz, I. (2022). Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current psychology*, 1-19.
- Ens, C., & Bond Jr, J. B. (2005). Death anxiety and personal growth in adolescents experiencing the death of a grandparent. *Death Studies*, 29(2), 171-178.
- Gire, J. (2014). How death imitates life: Cultural influences on conceptions of death and dying. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(2), 1-22.
- Hughes, B., & Jones, K. (2022). Young people's experiences of death anxiety and responses to the covid-19 pandemic. *OMEGA-Journal of Death*

and Dying, 0), 1-18.

- Jong, J., & Halberstadt, J. (2018). *Death anxiety and religious belief: An existential psychology of religion*. Bloomsbury Publishing.
- Koocher, G. P., O'Malley, J. E., Foster, D., & Gogan, J. L. (1976). Death anxiety in normal children and adolescents. *Psychopathology*, 9(3-4), 220-229.
- Le Marne, K. M., & Harris, L. M. (2016). Death anxiety, perfectionism and disordered eating. *Behaviour Change*, 33(4), 193-211.
- Liu, X., Klugah-Brown, B., Zhang, R., Chen, H., Zhang, J., & Becker, B. (2022). Pathological fear, anxiety and negative affect exhibit distinct neurostructural signatures: evidence from psychiatric neuroimaging meta-analysis. *Translational Psychiatry*, 12(1), 405.
- Mejia, C. R., Alvarez-Risco, A., Mejía, Y. M., Quispe, S. C., Del-Aguila-Arcentales, S., Serna-Alarcón, V., .. & Yáñez, J. A. (2022). Stress, Depression and/or Anxiety According to the Death by COVID-19 of a Family Member or Friend in Health Sciences Students in Latin America during the First Wave. *Sustainability*, 14(23), 15515.
- Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2023). Death anxiety and mental health: Requiem for a dreamer. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 78, 101807.
- Puchalski, C. M., Vitillo, R., Hull, S. K., & Reller, N. (2014). Improving the spiritual dimension of whole person care: Reaching national and international consensus. *Journal of Palliative Medicine*, 17(6), 642– 656.
- Saggino, R. & Kline, P. (1996). Item factor analysis of the Italian version of the Death Anxiety Scale. *Journal of Clinical Psychology*. 52: 329-333.
- Waltz, C. F., & Bausell, B. R. (1981). *Nursing research: Design statistics and computer analysis*. Philadelphia.