

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۹/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۳/۲۳

فصل نامه علمی - پژوهشی مشرق موعود

سال دوازدهم، شماره ۴۶، تابستان ۱۳۹۷

## بررسی اثربخشی آموزش مهدی باوری در ارتقاء امیدواری، کاهش اضطراب و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان (مطالعه طولی)

اشرف السادات شکرباغانی<sup>۱</sup>

### چکیده

این تحقیق توصیفی (طولی) با تمسک به اجرای پیمایشی به بررسی اثربخشی آموزش مهدی باوری در ارتقاء امیدواری، کاهش اضطراب و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در طول دوره سه ساله آموزش متوسطه اول پرداخته و با جمع آوری اطلاعات مورد نیاز از منابع مربوط به آموزه های مهدوی و تبیین آن به زبانی ساده برای نمونه آماری پژوهش (۲۴۰ دانش آموز دختر پایه هفتم مدارس متوسطه اول شهرستان تهران) و تحلیل یافته ها توسط آمار استنباطی نشان داد که بین آموزش مهدی باوری و ارتقاء امیدواری و کاهش اضطراب دانش آموزان رابطه معناداری در سطح  $p \leq 0.05$  وجود دارد. همچنین بررسی کارنامه تحصیلی سالیانه نمونه آماری در سه سال تحصیلی متوالی به روش آمار توصیفی نشان می دهد که پیشرفت تحصیلی آنان بهبود یافته است.

### واژگان کلیدی

آموزش مهدی باوری، ارتقاء امیدواری، کاهش اضطراب، بهبود پیشرفت تحصیلی، مطالعه طولی.

---

۱. استادیار پژوهشکده مطالعات برنامه ریزی درسی و نوآوری های آموزشی پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی تهران (a20.baghani@gmail.com).

## مقدمه

وجود امام معصوم در میان جامعه بشری از جهات گوناگون موجب آرامش و امنیت برای ساکنان زمین است؛ یکی از ثمرات مهم ایشان در میان افراد معتقد به امامت و رهبری، که او را از هر کس دیگر نسبت به خود مهربان‌تر و دلسوزتر می‌دانند، این است که موجب دلگرمی روانی است و هر نوع یأس و نومیدی را از آنها دور می‌کند و آنها را به آینده‌ای روشن و ارزشمند امیدوار می‌سازد. به عبارت دیگر وجود امام، نقطه اتکایی است برای بندگان خدا که در هنگام مواجهه با حوادث هولناک، به وی پناه برند و به عنوان پناهگاهی چاره‌ساز و آرام‌بخش از وجود امام منتفع گردند (بحرانی، ۱۳۹۰).

هرکس امید به بهبودی امور و اصلاح کارها را از دست بدهد، نسبت به آینده و سرانجام کار دچار ترس و اضطراب می‌شود. چیزی که می‌تواند از ترس او کم کند و به اضطرابش خاتمه دهد امیدواری است. برای فرد مذهبی باورمند به شناخت‌ها و ارزش‌های اسلامی، که می‌داند سر رشته همه امور در دست خداست و او قادر بر هر کاری است و می‌تواند بدی‌ها را به نیکی بدل نماید و انسان را از خواری گناه با «توبه» به اوج عزت و سربلندی بندگی برساند، خداوندی که می‌تواند کائنات را با سرانگشت حکمت و تدبیر بچرخاند و اداره کند، برای چنین انسانی، کمترین دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی در این باره می‌فرماید:

امید و آرزو، برای امت من رحمت است. اگر امید نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت (دیلمی، بی‌تا: ۲۹۵).

از طرفی ایجاد امید، در سلامت روانی انسان نقش مهمی بر عهده دارد. امید، به زندگی انسان معنا می‌بخشد و هنگام هجوم مشکلات، ناملایمات، رنج‌ها و اندوه‌ها و مصایب و ناگواری‌ها، از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می‌کند و مانع استیلائی یأس و دل‌سردی بر انسان می‌گردد. بدون امید، زندگی بی‌معنا، تلاش ناموجه، و اضطراب و افسردگی حضور موجه پیدا می‌کنند و سیاهی و تاریکی و ابهام، افق آینده را می‌پوشاند. از سوی دیگر، منشأ اصلی امید، لذت و شیرین‌کامی و راحتی است که برای خود انسان حاصل شود. این حالت به چیزهای دیگری هم نسبت داده می‌شود. برای مثال، گاهی انسان به نعمتی که باعث لذت و راحتی او خواهد شد، توجه می‌کند و به آن نعمت دل می‌بندد و امیدوار می‌شود، و گاهی نیز به کسی که این نعمت را به وی می‌دهد، توجه می‌کند و امیدش به اوست، یا به زمان و مکانی که

از آن نعمت بهره مند خواهد شد. در این صورت، می‌تواند امید خود را به آن زمان یا مکان نسبت دهد. ولی آن چه متعلق اصلی و منشأ نخستین پیدایش این حالت در نفس انسانی است همان التذاذ و تمتعی خواهد بود که برای انسان فراهم می‌شود؛ یعنی علت آن، درونی و مربوط به خود انسان است (حسینی، ۱۳۸۳: ۶۶-۵۷).

تربیت اسلامی از انسان که سرشار از استعدادها و توانایی‌ها است و کشش‌های متفاوتی در او کارگر است، موجودی می‌سازد که از این کشش‌ها آزاد شده و بر آن‌ها حاکم گردیده است. انسان با این ویژگی‌ها برای تنظیم روابط خود با هستی و جامعه به رهبری الهی نیاز دارد و بر پایه این نیاز امامت و ولایت و اتباع مطرح می‌شود و هر فرد در جامعه حرکت خود را با اهداف امام و در طرح امام تنظیم می‌کند، چنین فردی در هر دوره زمینه‌ساز ولایت و حکومت ائمه و در عصر غیبت زمینه‌ساز ظهور و حکومت امام زمان است. بنابراین تربیت زمینه‌ساز یا تربیت مهدوی همان تربیت اسلامی است، که در هر دوره به مقتضای شرایط فرد و جامعه نقش می‌آفریند و وصف زمینه‌ساز یا مهدوی فقط بر جایگاه امام در تربیت و اهداف آن تأکید دارد (فاکر مبدی، ۱۳۸۳).

اگر تربیت انسان بخواهد زمینه‌سازی نماید؛ لازم است تا این تربیت از نوع تربیت زمینه‌ساز باشد، یعنی باید انتخاب و حاکمیت انسان بر خویش از طریق تفکر و شناخت، تعقل و سنجش، و هدایت او در «جریان تربیت» و مسیر حرکت و مواجهه با آسیب‌ها و مشکلات انجام پذیرد. با توجه به این که یکی از عوامل مهم در ایجاد تربیت زمینه‌ساز، بررسی نقش و جایگاه اساسی و زیربنایی مدرسه و برنامه درسی در تربیت نسل منتظر است پس مدرسه می‌تواند در تربیت نسل منتظر و آگاهی بخشی به آنان و انتقال آموزه‌های انتظار پویا، نقش مؤثر و کارآمدی داشته باشد و کانون مهم تربیتی و اصلاحی برای شکل‌گیری گروه زمینه‌ساز به حساب آید. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهدی باوری در ارتقاء امیدواری، کاهش اضطراب و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان (مطالعه‌ای طولی) انجام شده است. نیل به این هدف در برنامه درسی ملی آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران که در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۲ رونمایی شده، به عنوان ارزشی والا یاد شده و در آنجا با ذکر جمله «انس و التزام عملی به قرآن کریم، دوستی عترت و اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام خاصه حضرت مهدی علیه‌السلام و اطاعت از آن بزرگواران از مهم‌ترین ارزش‌ها و راه‌های نیل به حیات طیبه است»؛ بر حرکت در راستای آن تأکید و برنامه‌ریزی شده است (برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۱).

## فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول: آموزش مهدی باوری در ارتقاء امیدواری دانش‌آموزان مؤثر است؛  
فرضیه دوم: آموزش مهدی باوری در کاهش اضطراب دانش‌آموزان مؤثر است؛  
فرضیه سوم: آموزش مهدی باوری که ارتقاء امیدواری و کاهش اضطراب در دانش‌آموزان را به همراه دارد؛ میزان پیشرفت تحصیلی را هم افزایش می‌دهد.

## روش‌شناسی پژوهش

طرحی که برای اجرای این پژوهش ارائه شده، طرح مطالعه طولی یا مدت دار، در نوع خود در کشور بی‌بدیل است. طرح‌های طولی متضمن اندازه‌گیری‌های مکرر از متغیرهای مورد مطالعه یک گروه هم‌دسته در طول مدتی مدید است. در این روش پژوهشی، ابزارها با توجه به تناسب با هدف و فرضیه‌های پژوهشی و نیاز به پوشش دادن زمان بلند پژوهش، ساخته و انتخاب می‌شوند. نمونه برگزیده در طول دوره مورد پژوهش قرار می‌گیرد و گروه پژوهشگران در این دوره در تماس با ایشان هستند. از آن‌جا که نمونه پژوهش، ممکن است در طول دوره به دلایل مختلفی از چرخه پژوهش خارج شوند، اندازه نمونه نیز با در نظر گرفتن چنین احتمالی تعیین شده است.

امید به آینده با اعتقاد به دستگیری و امدادهای امام عصر علیه السلام برای نمونه آماری این تحقیق یعنی ۲۴۰ دانش‌آموز دختر ۱۳ الی ۱۴ ساله (پایه هفتم) در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ از مدارس متوسطه اول مناطق ۶ و ۱۲ شهرستان تهران (شامل ۸ کلاس)، که با هماهنگی مدیر مدرسه در یک برنامه آموزشی و درمانی فرآیند شناختی شرکت کرده بودند برای رفع اضطراب و ایجاد امیدواری مورد مطالعه قرار گرفت؛ برای این منظور با یک برنامه آموزشی و درمانی فرآیند شناختی، توسط معلم آموزش دیده که از قبل هماهنگ و برنامه‌ریزی شده بود؛ در مدت دوره تحقیق به شناخت و افزایش اعتقاد شاگردان مورد مطالعه به الطاف امام عصر علیه السلام و مهدویت باوری، نظیر «مسئولیت هدایت و ارشاد جامعه، نگرهبانی از مرزهای اعتقادی و فکری جامعه اسلامی، ایجاد امنیت فکری و روحی و...» (تیموری غرب، ۱۳۸۷) و بیان ویژگی‌های حکومت امام و تمایز آن از سایر حکومت‌های پیشین و این‌که حکومتی که در قرآن بدان اشاره شده و پیامبران پیشگویی کرده‌اند، با تمام حکومت‌ها تفاوت اساسی خواهد داشت و حکومت امام عصر علیه السلام جهانی، الهی و حکومت الهی دین و قرآن و اهل بیت پیامبر علیهم السلام و حکومت برقراری امنیت جهانی و حکومت بسط عدالت و حکومت حاکمیت اخلاق و ارزش‌های انسانی

است؛ تشریح شد. همچنین توضیح داده شد که امام می‌آید تا اهداف پیاده نشده تمام انبیای الهی را به انجام برساند، امام می‌آید تا عالی‌ترین مظاهر یک حکومت مترقی را به نمایش بگذارد امام می‌آید تا بشر را به کمال واقعی خود برساند و خلاصه این که: کاری که امام عصر علیه السلام می‌کند، تاکنون به دست هیچ پیامبر و یا حاکمی در جهان در طول تاریخ صورت نگرفته است (مروجی طبسی، ۱۳۹۱).

این دوره طی ۳ سال تحصیلی، بر روی نمونه آماری معین، درون دو مدرسه دخترانه در شهرستان تهران هم‌زمان برگزار گردید؛ جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی دانش‌آموزان پایه هفتم دوره متوسطه اول مدارس تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ بوده است؛ که تا سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵ طی سه سال تحصیلی مورد مطالعه قرار گرفتند.

در این روش شاگردان مورد مطالعه که در مدت سال تحصیلی توسط معلم از قبل آموزش دیده در یک برنامه آموزشی و درمانی فرآیند شناختی شرکت کرده بودند؛ در انتهای برنامه آموزشی، یعنی در پایان هر سال تحصیلی توسط دو پرسش‌نامه یکی پرسش‌نامه امید به زندگی اسنایدر<sup>۱</sup> و دیگری پرسش‌نامه اضطراب آشکار و پنهان چارلز اشپیلبرگر<sup>۲</sup> مورد مطالعه قرار گرفتند.

پرسش‌نامه امید به زندگی اسنایدر دارای ۱۲ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای شامل «کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم» بوده است. بررسی روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که مقیاس دارای ساختاری دو عاملی شامل تفکر عامل و مسیرهاست. بررسی روایی هم‌زمان با محاسبه همبستگی این مقیاس با مقیاس افکار خودکشی، حمایت اجتماعی ادراک شده و معنا بیانگر رابطه منفی بین نمرات مقیاس امید با نمرات مقیاس افکار خودکشی و رابطه مثبت با نمرات مقیاس‌های حمایت اجتماعی ادراک شده و معنا در زندگی بود. ضریب اعتبار این مقیاس با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و از طریق بازآزمایی ۰/۸۱ به دست آمد. کرمانی و همکاران (۱۳۹۰)، در تحقیقی نشان دادند که مقیاس امید اسنایدر برای جمعیت ایرانی از اعتبار و روایی خوبی برخوردار و در سنجش‌های روان‌شناختی کشور ایران قابل استفاده است و از آن می‌توان به عنوان ابزاری معتبر و مناسب در محیط‌های بالینی و آموزشی به منظور ارزیابی افراد و تهیه برنامه‌های درمانی و پیشگیرانه

1. Schneider  
2. Charlz Ishpilberger

سود جست (کرمانی و همکاران، ۱۳۹۰: ۲۳-۷). در این مطالعه ملاک‌های تفسیری، جهت بررسی میزان امیدواری مطابق جدول زیر در نظر گرفته شده است:

امتیاز	نوع امیدواری
۱۰ - ۲۰	امیدواری خفیف
۲۱ - ۳۱	امیدواری متوسط به پایین
۳۲ - ۴۲	امیدواری متوسط به بالا
۴۳ - ۴۸	امیدواری نسبتاً شدید
۴۹ - ۵۴	امیدواری شدید
۵۵ - ۶۰	امیدواری بسیار شدید

پرسش‌نامه اضطراب آشکار و پنهان اشیپلبرگر که به پرسش‌نامه STAI معروف است، دارای ۴۰ ماده، ۲ مقیاس و شامل مقیاس‌های جداگانه خودسنجی، برای اندازه‌گیری اضطراب آشکار و پنهان مورد است (به‌دانی، ۱۳۷۹: ۱۱۲). اضطراب آشکار (S)، می‌تواند به عنوان مقطعی از زندگی یک شخص محسوب شود یا به عبارتی، بروز آن موقعیتی است و اختصاص به موقعیت‌های تنش‌زا (جر و بحث‌ها، از دست دادن موقعیت‌های اجتماعی، تهدید امنیت و سلامت انسان) دارد (غباری بناب، ۱۳۸۱: ۳). اما، اضطراب پنهان (T)، به تفاوت‌های فردی، در پاسخ به موقعیت‌های پر استرس با میزان‌های مختلف اضطراب آشکار، دلالت دارد. اضطراب آشکار و پنهان، در برخی زمینه‌ها به مثابه انرژی جنبشی و پتانسیل، با هم قابل مقایسه هستند. اضطراب آشکار همانند انرژی جنبشی، به یک عکس‌العمل یا فرایند ملموس اشاره دارد که در زمانی معین و در سطحی معین از شدت واقع می‌شود. اضطراب پنهان، همانند انرژی پتانسیل، به تفاوت‌های فردی در عکس‌العمل‌ها اشاره دارد (به‌دانی، ۱۳۷۹: ۳۳-۳۵).

پرسش‌نامه اضطراب آشکار و پنهان STAI شامل مقیاس‌های جداگانه خودسنجی، برای اندازه‌گیری اضطراب آشکار و پنهان است. مقیاس اضطراب آشکار (فرم ۱ از STAI) شامل بیست سؤال است که احساسات فرد را در «این لحظه و در زمان پاسخگویی» ارزشیابی می‌کند. مقیاس اضطراب پنهان (فرم ۲-۷ از STAI) هم شامل بیست سؤال است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می‌سنجد (به‌دانی، ۱۳۷۹: ۱۱۲). نمونه مقیاس‌ها در انتهای مبحث آورده شده است. پایایی آزمون اشیپلبرگر، از طریق نسبت واریانس نمرات حقیقی به واریانس مشاهده شده محاسبه، و مقدار ضریب پایایی آزمون در گروه هنجار ۰/۹۴۵ ثبت شده است.

خطای استاندارد اندازه گیری آزمون برابر با ۴/۶۴ محاسبه شده است. همچنین همبستگی نمرات مشاهده شده با نمره حقیقی برابر با ۰/۹۷۲ و با نمرات خطا، برابر با ۰/۲۳۴ محاسبه گردیده است. علاوه بر این، مطالعه دارای روایی، از نوع ملاکی همزمان است (بهدانی، ۱۳۷۹: ۱۰۹-۵۲).

همچنین پایایی این پرسش نامه در تحقیقات مختلف ۸۷ درصد محاسبه گردیده است (روحی و همکاران، ۱۳۸۴: ۷۶). کاظمی ملک محمودی (۱۳۸۲) و روحی (۱۳۸۴) نیز در مطالعه مقدماتی، میزان پایایی آزمون اشیپلبرگر را به ترتیب ۸۹ و ۹۰ درصد محاسبه کرده اند (کاظمی ملک محمودی، ۱۳۸۳: ۶۴). علاوه بر این مطالعات نشان می دهد که همبستگی بین دو فرم اضطراب بسیار بالا (۰/۹۶ تا ۰/۹۸) است (غباری بناب، ۱۳۸۱: ۳).

مطابق با امتیاز پاسخ دهی به سؤالات پرسش نامه اشیپلبرگر، امتیاز پاسخ دهی به سؤالات این پرسش نامه دارای ملاک ۱۰ تایی است به طوری که اگر امتیاز از ۲۰ تا ۳۱ حاصل شود اضطراب خفیف، از ۳۲ تا ۴۲ اضطراب متوسط را نشان می دهد و از ۴۳ تا ۵۳ را نشان دهنده اضطراب متوسط به بالا، از ۵۴ تا ۶۴ را نشان دهنده اضطراب نسبتاً شدید می دانند و امتیاز از ۶۵ تا ۷۵ نمایانگر اضطراب شدید است، امتیاز بیشتر از ۷۶ نیز اضطراب بسیار شدید را نشان می دهد.

پرسش نامه اضطراب آشکار و پنهان اشیپلبرگر که برای استفاده های خود اجرایی طراحی شده است، می تواند به دو صورت فردی و یا گروهی مورد استفاده قرار بگیرد. این پرسش نامه دارای محدودیت های زمانی نیست. به شاگردان مورد مطالعه در این پژوهش برای تکمیل هر مقیاس، ۵ دقیقه زمان داده شد. دستورالعمل کامل کردن مقیاس های اضطراب آشکار و پنهان، بر روی فرم های آزمون چاپ شده است. معیار اعتبار پرسش نامه، این است که آزمودنی ها به صورت واضح دستورالعمل مقیاس های "حالت" و "صفت" را متوجه شوند. بدین معنا که در پاسخگویی به مقیاس اضطراب آشکار، باید آنها احساسات خودشان را در لحظه کنونی "زمان تکمیل فرم" و در پاسخگویی به مقیاس اضطراب پنهان، باید احساسات معمولی و غالب اوقات شان را بیان نمایند. و جهت صداقت در پاسخگویی افراد به آزمون، باید به آزمودنی گفته شود که پاسخ های آنها به عنوان راز حفظ خواهد شد و بخصوص گفته شود که نتایج به آنها منعکس می گردد آنگاه پاسخ های آنها، به طور عینی و واقعی خواهد بود. در این نوع پژوهش ها بهتر است به شرکت کنندگان آموزش داده شود که احساس خود را در قسمت شروع پژوهش و یا بخش پایانی آن بیان نمایند.

اغلب افراد، مشکلی در پاسخگویی به عبارات اضطراب آشکار در یک موقعیت ویژه یا لحظه‌ای خاص از زمان ندارند (بهدانی، ۱۳۷۹: ۱۱۸-۱۱۵). در پاسخگویی آزمودنی‌ها به مقیاس اضطراب آشکار، تعدادی گزینه برای هر عبارت ارائه شده است که آزمودنی‌ها باید گزینه‌ای را که به بهترین وجه، شدت احساس او را بیان می‌کند را انتخاب نماید. این گزینه‌ها عبارتند از:

۱. خیلی کم؛

۲. کم؛

۳. زیاد؛

۴. خیلی زیاد.

در پاسخگویی به مقیاس اضطراب پنهان، آزمودنی‌ها باید گزینه‌ای را که نشان‌دهنده احساس معمولی و غالب اوقات آنهاست را در مقیاسی چهار گزینه‌ای به شرح زیر انتخاب نمایند:

۱. تقریباً هرگز؛

۲. گاهی اوقات؛

۳. بیشتر اوقات؛

۴. تقریباً همیشه.

به هر کدام از عبارات آزمون STAI، براساس پاسخ ارائه شده، وزنی بین ۱ تا ۴ تخصیص می‌یابد. نمره ۴، نشان‌دهنده حضور بالایی از اضطراب است، که ده عبارت مقیاس اضطراب آشکار و یازده عبارت مقیاس اضطراب پنهان، بر این اساس نمره‌گذاری می‌شوند. برای نمره‌گذاری سایر عبارات، رتبه بالا برای هر عبارت، نشان‌دهنده عدم اضطراب است که ده عبارت اضطراب آشکار و نه عبارت مقیاس اضطراب پنهان را شامل می‌شود.

وزن‌های نمره‌گذاری، برای عباراتی که حضور اضطراب را نشان می‌دهند، همانند مواردی است که بر روی فرم آزمون سیاه شده است. وزن‌های نمره‌گذاری، برای عباراتی که عدم اضطراب را نشان می‌دهند، به صورت معکوس است. به عبارت دیگر متناسب با عبارات، نمرات پاسخ‌ها به جای ۴-۳-۲-۱ به حالت ۱-۲-۳-۴ و وزن داده می‌شوند. عباراتی که نشان‌دهنده عدم وجود اضطراب هستند و در هنگام نمره‌گذاری به صورت معکوس وزن داده می‌شوند عبارتند از:

۲۰-۱۹-۱۶-۱۵-۱۱-۱۰-۸-۵-۲-۱: مقیاس اضطراب آشکار؛



۳۹-۳۶-۳۴-۳۳-۳۰-۲۷-۲۶-۲۳-۲۱: مقیاس اضطراب پنهان.

برای به دست آوردن نمره فرد در هر کدام از دو مقیاس - با توجه به این نکته که برخی از عبارات‌ها به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند - مجموع نمرات بیست عبارت هر مقیاس محاسبه می‌گردد. بنابراین نمرات هر کدام از دو مقیاس اضطراب آشکار و پنهان، می‌تواند در دامنه‌ای بین ۸۰ - ۲۰ قرار بگیرد (بهدانی، ۱۳۷۹: ۱۲۱-۱۱۴).

ملاک‌های تفسیری، جهت اضطراب آشکار و پنهان بر اساس پژوهش هنجاریابی آزمون اضطراب آشکار و پنهان به عبارت زیر می‌باشد (بهدانی، ۱۳۷۹: ۱۰۲):

اضطراب آشکار:	اضطراب پنهان:
میزان اضطراب از ۳۱ - ۲۰ اضطراب خفیف	میزان اضطراب از ۳۱ - ۲۰ اضطراب خفیف
میزان اضطراب از ۴۲ - ۳۲ اضطراب متوسط به پایین	میزان اضطراب از ۴۲ - ۳۲ اضطراب متوسط به پایین
میزان اضطراب از ۵۳ - ۴۳ اضطراب متوسط به بالا	میزان اضطراب از ۵۲ - ۴۳ اضطراب متوسط به بالا
میزان اضطراب از ۶۴ - ۵۴ نسبتاً شدید	میزان اضطراب از ۶۲ - ۵۳ نسبتاً شدید
میزان اضطراب از ۷۵ - ۶۵ شدید	میزان اضطراب از ۷۲ - ۶۳ شدید
میزان اضطراب از ۷۶ به بالا بسیار شدید	میزان اضطراب از ۷۳ به بالا بسیار شدید

نوع اضطراب	امتیاز
اضطراب خفیف	۲۰-۳۱
اضطراب متوسط به پایین	۳۲-۴۲
اضطراب متوسط به بالا	۴۳-۵۳
اضطراب نسبتاً شدید	۵۴-۶۴
اضطراب شدید	۶۵-۷۵
اضطراب بسیار شدید	بیشتر از ۷۶

با برگزاری سه مرحله آزمون‌های پرسش‌نامه‌ای یعنی در واقع به کارگیری ابزار پرسش‌نامه امید به زندگی اسنادی و پرسش‌نامه اضطراب صفتی و وضعی چارلز ایشیلبرگر پس از اولین سال برگزاری دوره، پس از دومین سال برگزاری دوره و پس از اتمام این دوره یعنی پس از پایان سال سوم، یافته‌ها مورد تحلیل توصیفی و آماری قرار گرفتند. به طوریکه فراوانی و فراوانی درصد امیدواری، اضطراب آشکار و اضطراب پنهان (شامل اضطراب خفیف، اضطراب متوسط به پایین، اضطراب متوسط به بالا، اضطراب نسبتاً شدید، اضطراب شدید و اضطراب بسیار شدید در سه مرحله ابتدایی، میانی و نهایی نتایج به دست آمده در جدول‌های ۱، ۲ و ۳ درج شده است. سپس نتایج آزمون برازندگی (مربع کای) به منظور بررسی نظریات افراد براساس یافته‌های درج شده از جداول ۱، ۲ و ۳ محاسبه و در جدول ۴ ثبت گردیده است.

سپس به منظور بررسی و مطالعه پیشرفت تحصیلی شاگردان مورد مطالعه، کارنامه

تحصیلی سه سال متوالی آنان یعنی سال‌های تحصیلی ۹۴-۹۳ و ۹۵-۹۴ و ۹۶-۹۵ را از مسئول مدرسه‌شان درخواست نموده تا تا به صورت توصیفی مورد بررسی قرار گیرد.

## یافته‌ها

**فرضیه اول:** آموزش مهدی باوری در ارتقاء امیدواری دانش‌آموزان مؤثر است. نتایج فراوانی و فراوانی درصد نمونه آماری امیدواری به دست آمده با انجام روش پرسش‌نامه‌ای (به کارگیری ابزار پرسش‌نامه امید به زندگی اسنایدر در سه مرحله شامل: ۱. مرحله اول (ابتدایی): قبل از شروع دوره، ۲. مرحله دوم (میانی): پس از سه هفته بعد از شروع دوره و ۳. مرحله سوم (انتہایی): انتہای این دوره (پس از شش هفته)، در جدول ۱ درج شده است:

نتایج فراوانی و فراوانی درصد نمونه آماری برحسب نوع امیدواری به دست آمده با انجام روش پرسش‌نامه‌ای (به کارگیری ابزار پرسش‌نامه امید به زندگی اسنایدر)، در سه مرحله شامل: ۱. مرحله اول (ابتدایی): قبل از شروع دوره، ۲. مرحله دوم (میانی): پس از سه هفته بعد از شروع دوره و ۳. مرحله سوم (انتہایی): انتہای این دوره (پس از شش هفته)، در جدول ۱ درج شده است:

جدول ۱. نتایج فراوانی و فراوانی درصد نمونه آماری برحسب نوع امیدواری در سه مرحله ابتدایی، میانی و نهایی

نوع امیدواری	امتیاز	مرحله ابتدایی		مرحله میانی		مرحله نهایی	
		فراوانی	فراوانی درصد	فراوانی	فراوانی درصد	فراوانی	فراوانی درصد
امیدواری خفیف	۱۰-۲۰	۵۰	٪۲۰/۸۳	۴۵	٪۱۸/۷۵	۱۵	٪۶/۲۵
امیدواری متوسط به پایین	۲۱-۳۱	۵۰	٪۲۰/۸۳	۴۵	٪۱۸/۷۵	۲۰	٪۸/۳۳
امیدواری متوسط به بالا	۳۲-۴۲	۴۰	٪۱۶/۶۶	۳۰	٪۱۲/۵۰	۳۰	٪۱۲/۵۰
امیدواری نسبتاً شدید	۴۳-۴۸	۴۰	٪۱۶/۶۶	۳۵	٪۱۴/۵۸	۳۰	٪۱۲/۵۰
امیدواری شدید	۴۹-۵۴	۳۰	٪۱۲/۵۰	۳۵	٪۱۴/۵۸	۷۰	٪۲۹/۱۶
امیدواری بسیار شدید	۵۵-۶۰	۳۰	٪۱۲/۵۰	۴۰	٪۱۶/۶۶	۷۵	٪۳۱/۲۵

با توجه به یافته‌های مندرج در جدول ۱ مشاهده می‌شود که امیدواری بسیار شدید از ۱۲/۵۰٪ به ۱۶/۶۶٪ و سپس در انتهای بازه زمانی تحقیق، به ۳۱/۲۵٪ می‌رسد یعنی پس از سه سال آموزش، آموزش مهدی باوری سبب ارتقاء امیدواری دانش‌آموزان شده است. این یافته با

اثرات موعودباوری یا مهدی‌باوری که در کتاب گونه‌شناسی اندیشه منجی موعود در ادیان (آزیر و همکاران، ۱۳۸۸) که در سال ۸۸ توسط چند تن نوشته شده است؛ و یافته‌های بهشتی و همکاران که در سال ۸۹ از تحقیق به دست آورده‌اند (بهشتی و همکاران، ۱۳۸۹) و یافته‌های احسانی (۱۳۹۰) همسو است.

**فرضیه دوم:** آموزش مهدی‌باوری در کاهش اضطراب دانش‌آموزان مؤثر است.

نتایج فراوانی و فراوانی درصد نمونه آماری برحسب نوع اضطراب آشکار و اضطراب پنهان به دست آمده با انجام روش پرسش‌نامه‌ای (به کارگیری ابزار پرسش‌نامه اضطراب صفتی و وضعی چارلز اسپیلبرگر)، در سه مرحله شامل: ۱. مرحله اول (ابتدایی): قبل از شروع دوره، ۲. مرحله دوم (میانی): پس از سه هفته بعد از شروع دوره و ۳. مرحله سوم (انتہایی): انتهای این دوره (پس از شش هفته)، در جدول‌های ۲ و ۳ درج شده است:

جدول ۲. نتایج فراوانی و فراوانی درصد نمونه آماری برحسب نوع اضطراب آشکار در سه مرحله ابتدایی، میانی و نهایی

نوع اضطراب	امتیاز	مرحله ابتدایی		مرحله میانی		مرحله نهایی	
		فراوانی	فراوانی درصد	فراوانی	فراوانی درصد	فراوانی	فراوانی درصد
اضطراب خفیف	۲۰-۳۱	۳۰	٪۱۲/۵۰	۳۵	٪۱۴/۵۸	۵۰	٪۲۰/۸۳
اضطراب متوسط به پایین	۳۲-۴۲	۳۰	٪۱۲/۵۰	۴۰	٪۱۶/۶۶	۵۰	٪۲۰/۸۳
اضطراب متوسط به بالا	۴۳-۵۳	۴۰	٪۱۶/۶۶	۴۰	٪۱۶/۶۶	۴۵	٪۱۸/۷۵
اضطراب نسبتاً شدید	۵۴-۶۴	۴۰	٪۱۶/۶۶	۳۵	٪۱۴/۵۸	۳۵	٪۱۴/۵۸
اضطراب شدید	۶۵-۷۵	۵۰	٪۲۰/۸۳	۴۵	٪۱۸/۷۵	۳۰	٪۱۲/۵۰
اضطراب بسیار شدید	بیشتر از ۷۶	۵۰	٪۲۰/۸۳	۴۵	٪۱۸/۷۵	۳۰	٪۱۲/۵۰

جدول ۳. نتایج فراوانی درصد نمونه آماری برحسب نوع اضطراب پنهان در سه مرحله ابتدایی، میانی و نهایی

نوع اضطراب	امتیاز	مرحله ابتدایی		مرحله میانی		مرحله نهایی	
		فراوانی	فراوانی درصد	فراوانی	فراوانی درصد	فراوانی	فراوانی درصد
اضطراب خفیف	۲۰-۳۱	۳۳	٪۱۳/۷۵	۳۶	٪۱۵	۵۲	٪۲۱/۶۶
اضطراب متوسط به پایین	۳۲-۴۲	۳۵	٪۱۴/۵۸	۴۰	٪۱۶/۶۶	۴۰	٪۱۶/۶۶
اضطراب متوسط به بالا	۴۳-۵۲	۴۰	٪۱۶/۶۶	۴۰	٪۱۶/۶۶	۴۰	٪۱۶/۶۶
اضطراب نسبتاً شدید	۵۳-۶۲	۴۰	٪۱۶/۶۶	۳۳	٪۱۳/۷۵	۴۰	٪۱۶/۶۶
اضطراب شدید	۶۳-۷۲	۴۰	٪۱۶/۶۶	۵۱	٪۲۱/۲۵	۳۸	٪۱۵/۸۳
اضطراب بسیار شدید	بیشتر از ۷۳	۵۲	٪۲۱/۶۶	۴۰	٪۱۶/۶۶	۳۰	٪۱۲/۵۰

نتایج آزمون برازندگی (مربع کای) به منظور بررسی نظریات افراد براساس یافته‌های درج شده در جدول ۱ یعنی بررسی امید به زندگی، جدول ۲ یعنی اضطراب آشکار و جدول ۳ یعنی بررسی اضطراب پنهان در جدول ۴ نمایش داده شده است:

جدول ۴. نتایج آزمون برازندگی (مربع کای) به منظور بررسی نظریات افراد براساس یافته‌های پرسش‌نامه‌ای اضطراب آشکار و پنهان در سه مرحله

اضطراب پنهان		اضطراب آشکار			نوع اضطراب	
مرحله	مرحله	مرحله	مرحله	مرحله	نوع مرحله	
نهایی	میانی	ابتدایی	نهایی	میانی	ابتدایی	
$p \leq 0/05$	$0 \leq p \leq 0/05$	$p \leq 0/05$	$p \leq 0/05$	$p \leq 0/05$	$p \leq 0/05$	Sig
۵	۵	۵	۵	۵	۵	درجه آزادی (df)
۳/۷	۴/۶۰۵	۵/۴۲۵	۱۰	۵	۱۰	Chi-Square

برای محاسبه مربع کای از رابطه زیر استفاده شده است:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

براساس تحلیل استنباطی، مقدار مربع کای مشاهده شده در مراحل مختلف اضطراب آشکار و پنهان نشان می‌دهد که برای درجه آزادی ۵ و سطح معناداری (ارزش یا مقدار  $p \leq 0/05$ )، از مقدار بحرانی مربع کای (مطابق جدول معناداری معین) یعنی  $11/07$  کمتر است پس داده‌های به دست آمده از توزیع نرمال پیروی می‌کنند. لذا تغییرات مشاهده شده از نظر آماری در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. به عبارت دیگر یافته‌ها نشان دادند که آموزش مهدوی باوری و افزایش سطح امیدواری شاگردان در طی درمان با کاهش علائم اضطراب و افسردگی در ارتباط است و تغییرات ایجاد شده بر اضطراب شاگردان معنادار است. این یافته فرضیه دوم این پژوهش، یعنی: «آموزش مهدوی باوری در کاهش اضطراب دانش‌آموزان مؤثر است» را تایید می‌کند. که با یافته‌های دهستانی (۱۳۹۴) و شیخ‌الاسلامی و سیداسلامی قمی (۱۳۹۳)، که در جهت کاهش اضطراب دانش‌آموزان تحقیق کرده است؛ همسو است.

همان‌طور که از جدول‌های ۲ و ۳ مشخص است در مرحله انتهایی (پس از سه سال) هر دو نوع اضطراب، یعنی اضطراب آشکار و پنهان شاگردان از سطح شدید، کاهش یافته و به اضطراب خفیف مبدل گشته‌اند و این امر نیز دلالت بر تایید فرضیه اول پژوهش است و با ایجاد یکی از ارکان اخلاق اسلامی یعنی امید و امیدواری با استفاده از شناخت و بهره‌گیری از مهدویت باوری، و آموزش تربیت زمینه‌ساز، اضطراب شاگردان مورد مطالعه کاهش یافت.

**فرضیه سوم:** آموزش مهدوی باوری که ارتقاء امیدواری و کاهش اضطراب در دانش‌آموزان را به همراه دارد؛ میزان پیشرفت تحصیلی را هم افزایش می‌دهد.

به منظور بررسی و مطالعه پیشرفت تحصیلی شاگردان مورد مطالعه، کارنامه تحصیلی سه سال متوالی آنان یعنی سال‌های تحصیلی ۹۴-۹۳، ۹۵-۹۴ و ۹۶-۹۵ را از مسئول مدرسه‌شان درخواست نموده تا مورد مقایسه و کنکاش قرار گیرد... با بررسی معدل تک تک این شاگردان طی گذراندن این دوره، و محاسبه میانگین این عدد، به طور متوسط ۲ نمره، معدل این شاگردان افزایش یافته بود. یافته‌های حاصل از مطالعه حاضر نشان می‌دهند که تربیت مهدویت باوری سبب ایجاد امیدواری و از بین رفتن اضطراب در شاگردان می‌شود و با توجه به ساحت‌های تربیت از نظر برنامه درسی ملی برای دستیابی به تربیت زمینه‌ساز مهدویت باوری؛ به نظر می‌رسد با شناختن و شناساندن ولی عصر علیه السلام؛ مبارزه با انحرافات و کج‌روی‌ها؛ ضرورت خودسازی؛ تبیین اهداف امام عصر علیه السلام؛ انتظار فرج؛ شناخت وظایف و عمل به این وظایف در آموزش‌های مدرسه‌ای، از کودکی، شاگردان را با تربیت زمینه‌ساز مهدویت باوری آشنا ساخته و با توسل به حضرت مهدی علیه السلام؛ به عنوان نزدیک‌ترین بندگان به خدا، می‌توان اطمینان قلبی داشت که خطرات، مشکلات و گرفتاری‌ها برطرف گردد و منجر به رشد فکری و ایجاد امید و امیدواری به آینده، ایجاد روحیه تلاش و علاقه به پیشرفت در شاگردان شود. این یافته با نتایج دهستانی (۱۳۹۴) و شیخ‌الاسلامی و سیداسلامی قمی (۱۳۹۳) که از تحقیق به دست آوردند و یافته‌های حسن‌پور (۱۳۹۳)، که به شکل پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، در جهت کاهش اضطراب دانش‌آموزان تحقیق کرده است؛ همسو است.

### نتیجه‌گیری

تربیت رسمی همانند سایر پدیده‌های اجتماعی امری تاریخ‌مند است که باید متناسب با مقتضیات زمان و مکان، تکوین و تحول یابد. هر کشوری باید براساس مبانی فکری، پیشینه فرهنگی و فلسفی تربیتی خاص جامعه خویش، برای انواع تربیت رسمی، تبیین فلسفی ویژه خود و الگوهای نظری آن را ساخته و پرداخته کند (مبانی نظری تحول بنیادین، ۱۳۹۰: ۱۹۵). تربیت برای تحقق حیات طیبه، در متربیان ایجاد آمادگی می‌کند و این آمادگی، با تکوین و تعالی پیوسته هویت فردی و جمعی متربیان در راستای شکل‌گیری و اعتلای مداوم جامعه صالح براساس نظام معیار اسلامی حاصل می‌گردد (همان منبع: ۲۶۷). هدف از آموزش مدرسه‌ای همان هدف در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، دست‌یابی به حیات طیبه است. حیات طیبه مختص انسان است و انسان با حیات طیبه، انسان نامیده می‌شود وگرنه انسان که به حیات طیبه دست نیابد با سایر موجودات و حیوانات فرقی ندارد. حیوانات نیز

نفس می کشند، حیوانات نیز غذا می خورند، حیوانات نیز خانه می سازند، حیوانات هم مسکن دارند، حتی نظم اجتماعی دارند. اما اخلاق اسلامی فقط مختص انسان است که باید با فرایند تربیت اسلامی به آن دست یافت به طوری که این برنامه درسی ملی و دلالت سند تحول بنیادین آموزش و پرورش است که باید آموزش و پرورش را چنان پشتیبانی کند که به لحاظ تربیتی و آموزشی در چشم انداز بیست ساله کشور در سال ۱۴۰۴ به رتبه اول برسد و در آن نقطه قرار گیرد.

این تحقیق یک مطالعه طولی بوده و طی سه سال تحصیلی به روش پرسش نامه ای با دو پرسش نامه یکی پرسش نامه امید به زندگی اسنایدر و دیگری پرسش نامه اضطراب آشکار و پنهان چارلز اشپیلبرگر بر روی ۲۴۰ دانش آموز دختر انجام شد؛ و نقش آموزش مهدی باوری بر ارتقای امیدواری، کاهش اضطراب و افزایش پیشرفت تحصیلی بر آنان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهدی باوری بر ارتقای امیدواری، کاهش اضطراب و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اثر مثبت دارد. و می توان با آموزش مهدی باوری سبب افزایش امیدواری و کاهش اضطراب و در نتیجه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان گردید.

با توجه به نتایج به دست آمده از این تحقیق، توصیه می گردد تا در برنامه درسی مدارس جایگاهی مناسب برای وظیفه شناسی و تکلیف مداری از قبیل شناختن و شناساندن امام عصر علیه السلام، انتظار فرج و... تعریف شود تا به این وسیله موانع را از سر راه برداشته و در استمرار مهدی باوری کوشیده تا بتوان نسل جوان را نسلی امیدوار و منتظر تربیت کرد، جامعه منتظر یعنی جامعه ای پویا و فعال، با وجود گذشت هزار و چندی سال از دوران غیبت حضرت، هم چنان منتظر فرج آن حضرت بوده و انتظار فرج را قدرت اسلام دانسته و باید کوشید تا مقدمات ظهورش را فراهم آورد تا با این تدابیر بتوان به آموزش مهدی باوری که امری ضروری برای ادامه حیات آدمی است؛ دست یافت. چرا که همه مسئولان آموزش و پرورش به خصوص برنامه ریزان درسی و مؤلفان کتاب های درسی مدارس، در ارتباط با مهدی باوری مسئولیت دارند و باید به وظیفه شان عمل نمایند.

### پیشنهادهات

لازم است با کمک انجمن اولیا و مربیان مدارس، برگزاری کلاس ها و دوره های آموزش ضمن خدمت مناسب و تدوین برنامه درسی صحیح دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در جهت رفتار درست و بهینه ارتباطی اولیا با فرزندان شان در جهت از بین بردن اضطراب و ایجاد امید در

شاگردان تلاش گردد. برای این منظور:

پیشنهاد می‌شود تا با برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزش ضمن خدمت معلمان مدارس را با مبحث تربیت زمینه‌ساز آشنا کنند؛ تا به این ترتیب رفتار معلمان در جهت از بین بردن اضطراب و ایجاد امید موثر واقع گردد.

به مؤلفان و برنامه‌ریزان درسی، پیشنهاد می‌گردد تا بخشی از محتوای بسته‌های آموزشی را در ارتباط با آموزش مهدی‌باوری قرار دهند؛ تا در کلاس درس به آموزش آن پرداخته شود.

پیشنهاد می‌شود تا مسئولان آموزش و پرورش با برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزش ضمن خدمت برای مدیران و مسئولان مدارس آنان را با اهمیت مبحث تربیت زمینه‌ساز و آموزش مهدی‌باوری آشنا سازند.

پیشنهاد می‌شود تا مبحث آموزش مهدی‌باوری را در کلاس‌ها و دوره‌های آموزش ضمن خدمت معلمان قرار دهند.

پیشنهاد می‌شود تا مبحث آموزش مهدی‌باوری در برنامه درسی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان قرار گیرد.

پیشنهاد می‌شود تا با کمک انجمن اولیا و مربیان مدارس، کلاس‌های آموزش مهدی‌باوری برای آموزش اولیا برگزار گردد.

## منابع

- آژیر، اسدالله، ابوطالبی، صادق، جاودان، محمد، جعفری، ابوالقاسم، رستمیان، محمدعلی، صادق‌نیا، مهرباب، فرمانیان، مهدی، فرهودی، مصطفی، محمدی مظفر، محمدحسن، منتظری، سعید، موحدیان عطار، علی، نصیری، محمد؛ *گونه‌شناسی اندیشه منجی موعود در ادیان*، انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب قم، ۱۳۸۸.
- احسانی، محمد، زمینه‌سازی تربیتی مهدویت، معرفت سال بیستم شماره ۱ (پیاپی ۱۶۰) ویژه علوم تربیتی، فروردین ۱۳۹۰.
- بحرانی، سیدهاشم، *معجزات امام مهدی (عج)*، ترجمه ابوذر یاسری، تهران: نشر موعود عصر، دوم، ۱۳۹۰.
- بهدانی، فاطمه، سرگلزایی، محمدرضا، قربانی، اسماعیل؛ مطالعه ارتباط زندگی با افسردگی و اضطراب در دانشجویان سبزوار، *اسرار*، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات درمانی سبزوار، سال هفتم، شماره ۲، تابستان ۱۳۷۹.
- بهشتی، سعید، خاری آرانی، مجید، علی اکبرزاده آرانی، زهرا؛ معنا و مؤلفه‌های امیدواری در متون اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌گرا، *پژوهش‌های آموزش و یادگیری* (دانشور رفتار سابق)، ۱ (۴۵)، ۱۳۸۹.
- تیموری غرب، آرزو، *جامعه منتظر ظهور*، کمیته علمی همایش بین‌المللی دکترین مهدویت. ۱۳۸۷.
- حسن‌پور، الناز، میکائیلی منبع، فرزانه، عیسی‌زادگان، علی، آدینه‌وند، عبدالله، سعادت‌مند، سعید؛ مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های حافظه و خودتنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه سال تحصیلی ۹۲-۹۱، *مجله دستاوردهای روان‌شناختی*، دوره ۲۱، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۳.
- حسینی، داود، شناخت درمانی در منابع اسلامی، *ماه‌نامه معرفت*، شماره ۸۷، ۱۳۸۳.
- دهستانی، مهدی، اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دختر، *اندیشه و رفتار*، دوره نهم، شماره ۳۷، ۱۳۹۴.
- دیلمی، *أعلام السیدین فی صفات المؤمنین*، تحقیق: مؤسسه آل‌البتیت (عج)، قم، مؤسسه آل‌البتیت (عج) لإحياء التراث التراث، بی‌تا.
- شیخ‌الاسلامی، علی، سیداسلامی قمی، نسترن؛ مقایسه تأثیر روش‌های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان،



روان‌شناسی مدرسه، تابستان ۱۳۹۳.

- غباری بناب، باقر، رابطه عفو و گذشت با میزان اضطراب در والدین کودکان استثنایی و عادی، مجلات حوزه و دانشگاه، شماره ۳۱، تابستان ۱۳۸۱.
- فاکر میبدی، محمد، زمینه‌سازی ظهور حضرت ولی عصر علیه السلام، مجله انتظار، شماره ۱۱ و ۱۲، بهار و تابستان ۱۳۸۳.
- کاظمی ملک محمودی، شیدا، بررسی تأثیر موسیقی بر میزان اضطراب کودکان سن مدرسه بستری در بیمارستان کودکان طالقانی گرگان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، ۱۳۸۲.
- کرمانی، زهرا، خدایناهی، محمدکریم، حیدری، محمود؛ ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید اسنایدر، روان‌شناسی کاربردی، دوره ۵، شماره ۳، ۱۳۹۰.
- برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، شورای عالی آموزش و پرورش، تهران، اسفند ۱۳۹۱.
- مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۰.

#### پرسش‌نامه امید به زندگی اسنایدر (Schneider)

#### هدف: ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد

ردیف	سؤالات	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	به نظر من راه‌های زیادی برای رهایی از فشارها وجود دارد					
۲	من انرژی زیادی برای رسیدن به هدفم دارم					
۳	من بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کنم					
۴	راه‌های زیادی پیرامون حل مشکل وجود دارد					
۵	من در یک استدلال به آسانی کوتاه می‌آیم					
۶	به نظر من راه‌های زیادی برای رسیدن به چیزهایی که در زندگی‌ام مهم است وجود دارد					
۷	من در مورد سلامتی‌ام ناراحتم					
۸	می‌دانم که توان پیدا کردن راه‌حلی برای حل هر مشکلی را دارم					
۹	تجربه‌های گذشته من برای آینده من مناسب‌اند					
۱۰	من در زندگی‌ام موفقیت زیبایی به دست آوردم					
۱۱	من معمولاً در خودم نگرانی‌هایی درباره بعضی چیزها پیدا می‌کنم					
۱۲	من به همه اهدافی که مدنظر دارم می‌رسم					

#### شیوه نمره‌گذاری

این پرسش‌نامه دارای ۱۲ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد

می باشد. شیوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه ای بوده که در جدول زیر گزینه ها و نیز امتیاز مربوط به هر گزینه ارائه گردیده است:

گزینه	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

اما این شیوه نمره گذاری در مورد سؤالات شماره ۳، ۷ و ۱۱ معکوس شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

گزینه	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱

برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسش نامه، مجموع امتیازات تک تک سؤالات را با هم محاسبه نمائید. امتیازات بالاتر، نشان دهنده امید به زندگی بیشتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس.

### پرسش نامه اضطراب آشکار و پنهان چارلز اسپیلبرگر (Ishpilbergr)

#### مقیاس اضطراب آشکار (فرم y-1 از STAI)

راهنمایی: این پرسش نامه شامل جمله هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه ای را که بیانگر احساس فعلی شما در این لحظه است برگزینید هیچ پاسخی به عنوان پاسخ غلط و یا صحیح قلمداد نمی شود. لذا بهترین گزینه ای که احساس شما را توصیف می کند را با زدن یک ضربدر مشخص کنید.

خیلی کم، کم، زیاد، خیلی زیاد

۱. احساس آرامش می کنم.
۲. احساس امنیت می کنم.
۳. احساس تنش می کنم.
۴. احساس می کنم در فشار روحی هستم.
۵. احساس آسودگی می کنم.

۶. احساس آشفتگی می‌کنم.
۷. نگران پیشامدهای ناگواری هستم.
۸. احساس رضایت خاطر می‌کنم.
۹. احساس ترس می‌کنم.
۱۰. احساس راحتی می‌کنم.
۱۱. به خودم اطمینان دارم.
۱۲. اعصابم ناراحت است.
۱۳. احساس بی‌قراری می‌کنم.
۱۴. نمی‌توانم تصمیم بگیرم.
۱۵. آرامش جسمی دارم.
۱۶. احساس می‌کنم قانع هستم.
۱۷. نگران هستم.
۱۸. افکار مغشوشی دارم.
۱۹. احساس می‌کنم ثابت قدم هستم.
۲۰. شاداب و سرحال هستم.

#### مقیاس اضطراب پنهان (فرم 2-y از STAI)

راهنمایی: این پرسش‌نامه شامل جمله‌هایی است که مردم برای شرح و توصیف خود به کار می‌برند. هر جمله را با دقت بخوانید و سپس گزینه‌ای که احساس معمولی شما در اغلب اوقات بیان می‌کند، برگزینید.

برای انتخاب هر گزینه زمان زیادی را صرف نکنید. بهترین گزینه‌ای که احساس شما را توصیف می‌کند را با زدن یک ضربدر مشخص کنید.

تقریباً هرگز، گاهی اوقات، بیشتر اوقات، تقریباً همیشه

۲۱. شاداب و سرحال هستم.
۲۲. احساس می‌کنم عصبانی و بی‌قرار هستم.
۲۳. احساس می‌کنم از خودم رضایت دارم.
۲۴. آرزو می‌کنم می‌توانستم به اندازه دیگران خوشحال باشم.
۲۵. احساس می‌کنم وامانده‌ام.

۲۶. احساس می‌کنم راحت هستم.
۲۷. آرام، خونسرد و ملایم هستم.
۲۸. احساس می‌کنم مشکلات بقدری رویه‌م انباشته شده است که نمی‌توانم بر آنها غلبه کنم.
۲۹. درباره چیزی که واقعاً مهم نیست بیش از حد نگرانم.
۳۰. خوشحالم.
۳۱. افکار پریشانی دارم.
۳۲. به خودم مطمئن نیستم.
۳۳. احساس امنیت می‌کنم.
۳۴. به آسانی تصمیم می‌گیرم.
۳۵. احساس بی‌کفایتی می‌کنم.
۳۶. خرسند هستم.
۳۷. یک فکر بی‌اهمیت از ذهنم می‌گذرد و آزارم می‌دهد.
۳۸. نومی‌دی من به حدی است که نمی‌توانم آن را از ذهنم بیرون کنم.
۳۹. شخص ثابت قدمی هستم.
۴۰. وقتی به رغبت‌ها و تمایلات گذشته خود می‌اندیشم دچار تنش و آشفتگی می‌شوم.