

مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان

فریده حسین ثابت *

چکیده

صبر از جمله ویژگی‌های روان‌شناختی و راهبردهای مذهبی است که به کمک آن می‌توان بر فشارهای روانی روزمره و آسیب‌زا غلبه نمود. این پژوهش میدانی است که به وسیله پرسش‌نامه حاوی ۴۸ عبارت در سه مقوله «صبر بر سختی»، «صبر بر طاعت»، «صبر بر گناه» تهیه شده است. نمونه آماری این تحقیق ۱۴۸ نفر دانش آموز دختر بودند که به روش نمونه خوشه‌ای تصادفی از میان دانش آموزان دختر سال اول متوسطه عمومی شهر تهران، در سال تحصیلی ۸۶ - ۱۳۸۵ انتخاب شدند. اعتبار محتوایی این مقیاس، توسط متخصصان علوم قرآن و دین تأیید شده است. پایایی این مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶۶ محاسبه شد. کلید واژه: صبر، نوجوانان، سلامت روانی، بهداشت روانی.

* دکترای روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی دریافت: ۸۷/۸/۱۳ - پذیرش: ۸۷/۱۲/۱۷

مقدمه

صبر در قرآن، به معنای ثبات، استحکام و قدرت مقاومت روح است؛ مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات داخلی نفسانی و مقاومت در برابر ناملایمات روزگار. انسان برای مقابله با حوادث و ناملایمات زندگی، در عین حال حفظ سلامت روانی خویش و توانایی ادامه حیات پر شور و نشاط، نیازمند صبر است. به طوری که در هیچ شرایطی تسلیم نشده و با درایت و تلاش موانع را برطرف نماید. صبر دارای دو جنبه سلبی و ایجابی است. جنبه سلبی یا بازدارنده صبر شامل مفهوم کنترل و مهار است که از به هدر رفتن انرژی‌های روانی فرد جلوگیری می‌کند. جنبه ایجابی هدایتگرانه صبر شامل مفهوم جهت دادن و تقویت جنبه‌های همگراست که منجر به اهتمام در امر واحدی می‌شود.

لازم به یادآوری است که منظور از صبر در دیدگاه اسلام، تحمل عجزآمیز نیست و معنای حقیقی آن استقامت در حوادث سهمگین و در برابر گناهان و شداید می‌باشد که موجب ایجاد روحیه قوی در راه اهداف عالیه انسانی و انجام وظیفه می‌شود. بنابراین، صبر در اصل به معنای عزم قوی برای انجام و ادامه کار با پشتکار و استقامت خلل ناپذیر است. حضرت علی^ع در این مورد می‌فرماید:

«صبر مبارزه با حوادث است».

۳ ۲

انواع صبر

پیامبر گرامی اسلام^ص، در روایتی درباره صبر می‌فرمایند: «صبر بر سه قسم است: صبر در مصیبت، صبر بر طاعت و صبر از گناه».

۴

۱. **صبر بر مصیبت:** یعنی پایداری در برابر حوادث تلخ و ناگوار و عدم برخورد انفعالی و ترک بی‌تابی.

۵

۲. **صبر بر طاعت:** یعنی شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه طاعت وجود دارد.

۳. **صبر بر معصیت:** یعنی ایستادگی در برابر انگیزه‌های نیرومند و محرک گناه.

صبر در برابر گناه : گناه عمل خارج از عرف، شرع و هنجار است. زمانی که فرد میل به انجام کاری خارج از عرف یا شرع پیدا می‌کند و از سوی دیگر، بازدارنده به حداقل می‌رسد، یعنی نمی‌تواند ارضاً را به تأخیر بیندازد، مرتکب گناه می‌شود. فرد پس از انجام گناه، احساس گناه و پشیمانی می‌کند؛ یعنی خود را متهم و سرزنش می‌کند و ارزشیابی منفی نسبت به خود دارد. پس از صبر در برابر گناه، مبارزه با تمایلاتی است که موجب فروپاشی انسان و مانع رشد و در نتیجه، منجر به تأخیر انداختن آنها و هدایت آن تمایلات می‌گردد.

صبر در طاعت: اراده و وادار کردن خود به غلبه بر موانع درونی مثل تنبلی، بی‌حوصلگی و در مقابل، ایجاد رغبت و لذت است.

صبر در خوشی و نعمت: نوعی صبر در طاعت است. منظور از صبر در خوشی‌ها این است که، انسان به هنگام برخورد با نعمت‌ها، دچار خودخواهی و غرور نشود، بلکه بر خودخواهی و غرور خود غلبه کند. این امر موجب می‌شود که فرد از خود فراتر رفته و به دگرخواهی برسد.

صبر در برابر مشکلات و سختی‌ها: این نوع صبر، حفظ خود و استقامت و غلبه بر مشکلات بیرونی است که از طریق مقاومت در برابر مشکلات و استمرار در مقابله با آن به دست می‌آید. در غیر این صورت، انسان در برخورد با دشواری‌ها دچار تشویش، ناامیدی، بی‌تفاوتی و کاهش عزت نفس می‌شود؛ زیرا اگر انسان به سمت تقدیرگرایی پیش برود و خود را در حل مشکلات مؤثر نداند، دست از تلاش برمی‌دارد. انسان در صورتی می‌تواند در برابر سختی‌ها مقاومت کند که، نگاه خود به سختی‌ها را تغییر دهد و سختی را معادل بدی نداند، بلکه شکست را مقدمه پیروزی خود در نظر بگیرد. سختی‌ها اگر با صبر توأم باشد، نردبان ترقی است و موجب پختگی انسان می‌شود.

رنج‌ها، سختی‌ها و دشواری‌ها و مصائب زندگی جزء اجتناب‌ناپذیر زندگی و از سنت‌های پروردگار می‌باشد؛ چرا که خدای متعال می‌فرماید: «و قطعاً همه شما

را با چیزی از ترس و گرسنگی، زیان مالی و جانی و آفات زراعت آزمایش می‌کنیم و صابران را بشارت و مژده ده» (بقره: ۱۵۵) ^۶

منظور از بلاء، بلاهای عمومی است که دل‌ها را به وحشت می‌اندازد، شکم‌ها را گرسنه می‌سازد، دارایی‌ها را بر باد می‌دهد و جان‌ها را به خطر مرگ می‌افکند، محصولات را آفت می‌زند. با وجود این، خداوند می‌فرماید:

«بشیء من...» یعنی اندکی از، گویا اشاره به این است که، اگر بلا بیشتر و بزرگ‌تر باشد، تاب و توان تحمل آن را نخواهید داشت. پس این از نهایت لطف و رحمت خداوند است که به شما تخفیف داده و بیش از این شما را به زحمت و مشقت نمی‌اندازد. این همه تأکید برای چیست؟ خداوند می‌خواهد با این تأکیدها، ضرورت صبر را بیان نماید. نظیر این تأکید بر ضرورت صبر و آزمون شدید انسان، در قرآن آمده است: «البته آزمون‌های مالی و جانی بسیار در پیش خواهید داشت و بی‌تردید و ناگزیر از پیروان دروغین کتاب‌های آسمانی پیشین و نیز از کسانی که مرام شرک را برگزیده‌اند، آزار و زخم زبان فراوان خواهید دید، اگر صبر پیش گیرید و تقوا پیشه کنید، که ثبات و تقوی سبب نیرومندی و قوت اراده در کارهاست» (آل‌عمران: ۱۸۶) ^۷

در ضرورت صبر باید گفت: انسان در طول حیات خویش با رویدادهای تنش‌زای گوناگون و بی‌شماری مواجه می‌شود که اجتناب‌ناپذیر زندگی است. در مواردی به صورت رویداد آسیبی، بارزترین منبع فشار روانی، تجربه می‌شود. هرچه قدرت مهار و کنترل استرس‌ها و فراخوانی توانمندی‌های روان‌شناختی بیشتر باشد، میزان آسیب‌پذیری فرد نیز کاهش می‌یابد. صبر از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که، منجر به پایداری انسان در برابر حوادث پیش‌بینی نشده و حتی به ظاهر فراتر از توانایی‌های وی می‌شود. در نتیجه، مانع از بروز اختلال در هیجانات مثل اضطراب و افسردگی و پرخاشگری می‌شود. همچنین مانع از ایجاد

اختلال در شناخت می‌گردد. بنابراین، وجود ابزاری برای سنجش این خصوصیت روان‌شناختی ضروری به نظر می‌رسد.

روش تحقیق

برای تدوین مقیاس صبر به سه دسته از منابع: قرآن و تفاسیر، کتاب‌های حدیث و کتاب‌های اخلاقی مراجعه شد. ابتدا، قرآن و آیات مرتبط با موضوع صبر مورد بررسی قرار گرفت و کلیه آیات موجود در زمینه صبر استخراج گردید. برای درک بهتر مفاهیم آیات، تفاسیر زیر مورد استفاده قرار گرفت:

۱. تفسیر المیزان (علامه طباطبایی).
 ۲. تفسیر نمونه (مکارم شیرازی و همکاران).
 ۳. تفسیر راهنما (هاشمی بهرمانی).
 ۴. تفسیر نور (قرائتی).
 ۵. تفسیر اثنی عشری (حسینی شاه عبدالعظیم).
 ۶. تفسیر خسروی (میرزاخسروانی).
 ۷. تفسیر پرتوی از قرآن (آیت ا... طالقانی).
 ۸. تفسیر انوار درخشان (حسینی همدانی).
 ۹. تفسیر احسن الحدیث (قرشی).
 ۱۰. سیمای صابران (القرضاوی).
- در مرحله دوم، به کتاب‌های احادیث شیعه و سنی زیر مراجعه شد:
- کتاب‌های حدیث شیعه

۱. اصول کافی (شیخ کلینی).
۲. بحار الانوار (علامه مجلسی).
۳. وسائل الشیعه (شیخ حر عاملی).

۴. غررالحکم و دررالحکم (آمدی).
۵. مشکاة الانوار فی غرر الاخبار (طبرسی).
۶. مصباح الشریعه.
۷. نهج البلاغه.
۸. صحیفه سجادیه
۹. میزان الحکمه (محمدی ری شهری).
۱۰. جلوه‌های حکمت (ناظم زاده قمی).
۱۱. آثار الصادقین (احسان بخش).
۱۲. نهج الفصاحه.
۱۳. تحف العقول (ابن شعبه حرّانی).

کتاب‌های حدیث اهل سنت

۱. صحیح بخاری.
 ۲. صحیح مسلم.
 ۳. سنن ترمذی.
 ۴. مؤطاء مالک.
 ۵. مسند احمد حنبل.
 ۶. سنن سنائی.
 ۷. سنن ابی داوود.
 ۸. سنن دارمی.
 ۹. سنن این ماجه.
- در مرحله سوم، به کتاب‌های اخلاقی زیر مراجعه شد:
۱. ترجمه جامع السعادات (ملا مهدی نراقی).
 ۲. محجة البیضاء (ملا محسن فیض کاشانی).

۳. احیاء علوم الدین (امام محمد غزالی).

۴. چهل حدیث (امام خمینی).

۵. استقامت (آیت ... سید رضا صدر).

۶. معراج السعادة (ملا احمد نراقی).

۷. مسکن الفؤاد (شهید ثانی).

پس از بررسی متون فوق، سؤالات اولیه استخراج شد. این سؤالات در سه مقوله صبر در سختی، صبر بر طاعت و صبر بر گناه تنظیم شدند. سپس، توسط شش نفر از کارشناسان و استادان معارف اسلامی، مقوله‌بندی شده و نوع سؤالات مورد بررسی قرار گرفت. و پس از اعمال نظرات، مورد تأیید ایشان قرار گرفت. همچنین از نظر روان‌شناختی توسط دو نفر از استادان روان‌شناسی سؤالات، مورد بررسی واقع شد و در نهایت، تأیید شد. از نظر روان‌سنجی نیز مورد بررسی یک نفر از استادان روان‌سنجی واقع شد و در نهایت، مورد تأیید قرار گرفت. در نهایت، مقیاس مورد نظر با ۴۸ سؤال حاصل شد که در مقوله صبر در سختی، ۲۴ سؤال، در مقوله صبر بر طاعت، ۱۴ سؤال و در مقوله صبر از گناه، ۱۰ سؤال طراحی شد. به دلیل اینکه در بررسی متون اسلامی، وزنه صبر در سختی سنگین تر از صبر بر طاعت و صبر در برابر گناه بود، در تنظیم سؤالات پرسش‌نامه نیز سعی شد تا تعداد سؤالات این مقوله بیشتر باشد.

شماره سؤالات مربوط به مقوله صبر در سختی؛ سؤالات شماره ۱، ۲، ۴، ۵، ۸، ۹، ۱۴، ۱۵، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۹، ۴۰، ۴۳، ۴۵، ۴۸ می‌باشد. شماره سؤالات مربوط به مقوله صبر از گناه، سؤالات شماره ۳، ۷، ۱۰، ۱۶، ۲۱، ۲۷، ۳۳، ۳۷، ۳۸ و ۴۴ می‌باشد. بقیه سؤالات مربوط به مقوله صبر در طاعت است. (به پیوست مراجعه شود)

دستور اجرا

«این پرسش‌نامه شامل ۴۸ سؤال است، چگونگی وضعیت خود در هر سؤال را با علامت ضربدر در مقابل یکی از پنج گزینه در پاسخنامه مشخص نمائید. دقت کنید سؤالی را بدون پاسخ نگذارید».

نمره‌گذاری

برای محاسبه نتایج، سؤالات شماره ۲، ۷، ۱۵، ۲۱، ۲۳، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۴۰، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۸ برای گزینه «همیشه»، عدد صفر و برای گزینه «اغلب»، عدد یک و برای «معمولاً» عدد دو، برای «گاهی» عدد سه و برای «به ندرت» عدد چهار منظور گردید. سایر سؤالات پرسش‌نامه به صورت معکوس امتیاز داده شد. نمره نهایی مقیاس سنجش صبر، بین ۰ الی ۱۹۲ می‌باشد.

آزمودنی‌ها

با استفاده از روش نمونه‌برداری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای، از میان دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان‌های شهر تهران، ۱۴۸ دانش‌آموز از یکی دبیرستان‌های منطقه ۱۷ آموزش و پرورش شهر تهران به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند.

اعتبار مقیاس سنجش صبر:

مقیاس سنجش صبر، پس از تنظیم توسط نه نفر از استادان علوم و معارف اسلامی، از نظر مقوله‌بندی و نوع سؤالات مورد بررسی و محتوای آن تأیید گردید. سپس، توسط دو تن از استادان روان‌شناسی نیز تأیید شد. (اعتبار محتوا).

نتایج

برای محاسبه پایایی مقیاس سنجش صبر، از آلفای کرونباخ استفاده شد. آلفای کرونباخ مقیاس سنجش صبر پس از اجرا بر روی ۱۴۸ نفر از دانش‌آموزان ۰/۸۶۶ به دست آمد. ضریب همبستگی هر سؤال با کل آزمون و ضریب کرونباخ

آزمون در صورت حذف هر سؤال در جدول یک نمایش داده شده است و پایانی زیر مقیاس صبر در سختی ۰/۷۹۲، پایانی زیر مقیاس صبر در برابر طاعت ۰/۷۴۷ و پایایی زیر مقیاس صبر بر گناه ۰/۵۱۷ بدست آمد. ضریب همبستگی هر سؤال با کل نمره زیر مقیاس و ضریب کرونباخ زیر مقیاس در صورت حذف هر سؤال در جداول شماره دو، سه، چهار نشان داده شده است. همبستگی نمرات مقیاس با مقیاس اصلی و با دیگر زیر مقیاس‌ها، در جدول شماره پنج نشان داده شده است. پس از دو هفته از اجرای مقیاس سنجش صبر، مجدداً برای ۳۰ نفر از دانش‌آموزان، که به طور تصادفی انتخاب شده بودند، مقیاس مورد نظر اجرا گردید که ضریب همبستگی بین نمرات آزمون اول و دوم ۹۳٪ به دست آمد.

جدی ۱: ضریب همبستگی هر سؤال با کل مقیاس صبر و ضریب آلفای کرونباخ مقیاس در صورت حذف هر سؤال

شماره سؤال	ضریب همبستگی هر سؤال با کل مقیاس	ضریب کرونباخ در صورت حذف هر سؤال
۱	۰.۳۶۴	۰.۸۶۳
۲	۰.۱۹۹	۰.۸۶۶
۳	۰.۱۳۵	۰.۸۶۷
۴	۰.۴۸۲	۰.۸۶۱
۵	۰.۴۷۲	۰.۸۶۱
۶	۰.۴۱۷	۰.۸۶۲
۷	۰.۲۱۹	۰.۸۶۶
۸	۰.۲۴۹	۰.۸۶۵
۹	۰.۳۹۶	۰.۸۶۲
۱۰	۰.۱۹۵	۰.۸۶۶
۱۱	۰.۴۳۷	۰.۸۶۲
۱۲	۰.۲۳۱	۰.۸۶۵
۱۳	۰.۲۳۸	۰.۸۶۵
۱۴	۰.۲۵۱	۰.۸۶۵
۱۵	۰.۵۲۹	۰.۸۶۹
۱۶	۰.۱۷۷	۰.۸۶۶
۱۷	۰.۳۱۱	۰.۸۶۴
۱۸	۰.۳۴۳	۰.۸۶۴
۱۹	۰.۳۵۶	۰.۸۶۳
۲۰	۰.۳۳۱	۰.۸۶۳
۲۱	۰.۱۴۵	۰.۸۶۷

۰۸۶۳	۰۳۳۰	۲۲
۰۸۶۶	۰۲۱۱	۲۳
۰۸۶۱	۰۴۶۴	۲۴
۰۸۶۲	۰۴۲۰	۲۵
۰۸۶۱	۰۴۹۳	۲۶
۰۸۶۳	۰۳۵۹	۲۷
۰۸۶۴	۰۳۲۹	۲۸
۰۸۶۲	۰۴۲۷	۲۹
۰۸۶۰	۰۵۱۶	۳۰
۰۸۵۹	۰۵۶۲	۳۱
۰۸۶۱	۰۴۶۴	۳۲
۰۸۶۵	۰۴۶۴	۳۳
۰۸۶۴	۰۳۲۸	۳۴
۰۸۶۱	۰۴۶۷	۳۵
۰۸۶۶	۰۲۰۹	۳۶
۰۸۶۶	۰۲۰۴	۳۷
۰۸۶۱	۰۳۴۷	۳۸
۰۸۶۲	۰۴۴۱	۳۹
۰۸۶۶	۰۱۷۳	۴۰
۰۸۶۳	۰۳۶۸	۴۱
۰۸۶۴	۰۲۸۴	۴۲
۰۸۶۴	۰۲۹۵	۴۳
۰۸۶۵	۰۲۷۶	۴۴
۰۸۶۴	۰۳۳۲	۴۵
۰۸۶۳	۰۳۵۰	۴۶
۰۸۶۱	۰۵۱۸	۴۷
۰۸۶۵	۰۲۲۹	۴۸

جدی ۲: ضریب همبستگی هر سؤال با کل زیر مقیاس صبر در سختی و ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس در صورت حذف هر سؤال

سؤال	ضریب همبستگی هر سؤال با زیر مقیاس	ضریب آلفای کرونباخ در صورت حذف هر سؤال
۱	۰۲۸۱	۰۷۸۷
۲	۰۸۶۶	۰۷۹۳
۴	۰۵۳۲	۰۷۷۴
۵	۰۵۲۴	۰۷۷۵
۸	۰۲۴۰	۰۷۸۹
۹	۰۴۱۸	۰۷۸۰
۱۴	۰۲۴۷	۰۷۸۹
۱۵	۰۶۱۹	۰۸۰۲

۰۷۸۸	۰۲۶۴	۲۲
0۷۸۹	۰۲۵۴	۲۳
۰۷۸۱	۰۴۱۵	۲۵
۰۷۷۴	۰۳۳۹	۲۸
۰۷۷۹	۰۴۳۸	۲۹
۰۷۷۴	۰۵۵۳	۳۰
۰۷۷۰	۰۵۹۳	۳۱
۰۷۸۰	۰۴۳۵	۳۲
۰۷۸۸	۰۲۸۴	۳۴
۰۷۷۹	۰۴۲۹	۳۵
۰۷۹۱	۰۲۰۲	۳۶
۰۷۷۶	۰۴۹۲	۳۹
۰۷۹۱	۰۲۰۲	۴۰
۰۷۸۹	۰۲۴۹	۴۳
۰۷۸۸	۰۲۶۴	۴۵
۰۷۹۱	۰۲۰۳	۴۸

جدول ۳: ضریب همبستگی هر سؤال با کل زیر مقیاس صبر در برابر گناه و ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس در صورت حذف هر سؤال

سؤال	ضریب همبستگی هر سؤال با کل زیر مقیاس	ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس صبر در برابر گناه در صورت حذف هر سؤال
۳	۰۸۲	۰۵۲۸
۷	۰/۱۷۲	۰۵۰۵
۱۰	۰۲۰۱	۰۴۹۶
۱۶	۰/۰۰۷	۰۵۴۸
۲۱	۰/۱۲۸	۰۵۱۷
۲۷	۰۲۳۸	۰۴۸۶
۳۳	۰۳۰۹	۰۴۶۳
۳۷	۰۲۰۳	۰۴۹۶
۳۸	۰۴۳۳	۰۴۲۰
۴۴	۰۴۱۶	۰۴۲۳

جدول ۴: ضریب همبستگی هر سؤال با کل زیر مقیاس صبر بر طاعت و ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس در صورت حذف هر سؤال

سؤال	ضریب همبستگی هر سؤال با زیر مقیاس	ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس در صورت حذف هر سؤال
۶	۰۴۹۸	۰/۱۶
۱۱	۰۴۴۶	۰/۲۴
۱۲	۰۲۳۵	۰/۴۴

۰/۷۵۰	۰/۴۰۱	۱۳
۰/۷۴۸	۰/۴۵۰	۱۷
۰/۷۳۳	۰/۳۷۶	۱۸
۰/۷۲۷	۰/۴۲۵	۱۹
۰/۷۲۶	۰/۴۲۶	۲۰
۰/۷۰۸	۰/۵۶۴	۲۴
۰/۷۲۸	۰/۴۲۵	۲۶
۰/۷۳۵	۰/۳۴۰	۴۱
۰/۷۵۹	۰/۸۲۸	۴۲
۰/۷۳۳	۰/۳۵۶	۴۶
۰/۷۲۵	۰/۴۵۹	۴۷

۵: همبستگی زیر مقیاس‌های آزمون صبر با یکدیگر و با کل آزمون

جدول

نمره صبر بر گناه	نمره صبر بر طاعت	نمره صبر در سختی	نمره کل آزمون	آزمون
۰/۶۸۰ (**)	۰/۸۴۴ (**)	۰/۸۲۳ (**)	۱	نمره کل آزمون
۰/۴۷۸ (**)	۰/۱۶۶ (**)	۱	۰/۸۲۳ (**)	نمره صبر در سختی
۰/۴۲۱ (**)	۱	۰/۶۶۱ (**)	۰/۸۴۴ (**)	نمره صبر بر طاعت
۱	۰/۴۲۱ (**)	۰/۴۷۸ (**)	۰/۶۸۰ (**)	نمره صبر در برابر گناه
	۰/۶۰۰	۰/۶۰۰	۰/۶۰۰	

۰ (دو دامنه)

** همبستگی معنی دار است در سطح ۰/۰۱

نتیجه‌گیری

صبر یکی از راهبردهای مذهبی در برابر رویدادهای تنش‌زا به ویژه برای نوجوانان است که از تجربه کمتری در کنترل فشار روانی نسبت به بزرگسالان برخوردارند و آینده‌سازان کشور محسوب می‌شوند. با توجه به نقشی که صبر می‌تواند در بهداشت روانی نوجوانان ایفا کند، مقیاسی برای اندازه‌گیری این خصوصیت روان‌شناختی در نوجوانان تهیه گردید. به کمک این مقیاس، می‌توان نوجوانانی را که فاقد این خصوصیت هستند، شناسایی و با آموزش‌های عملی برگرفته از دین و مبانی روان‌شناختی در زمینه صبر، گامی در جهت بهداشت روانی آنان برداشت.

.....پی‌نوشت‌ها

۱. مرتضی مطهری، «حکمت‌ها و اندرزها»، *روزنامه اطلاعات*، ش ۲۳۶۰۴ و ش ۲۳۹۰۵، ص ۳ و ۱۴.
۲. سیداصغر ناظم‌زاده، قمی، *جلوه‌های حکمت*، ص ۵۰.
۳. محمد محمدی‌اشتهاردی، *صبر و مقاومت در سیره پیشوایان*، ص ۳۵.
۴. «الصبر ثلاثة: صبر عند المصیبه و صبر علی الطاعه و صبر عن المعصیه»، کلینی، (ابی جعفر بن یعقوب کلینی، *اصول کافی*، ترجمه و شرح جواد مصطفوی، ج ۲، باب الصبر، ص ۲۱۰).
۵. ناصر مکارم شیرازی، *پیام قرآن: اخلاق در قرآن*، ص ۱۵۶.
۶. بقره: ۱۵۵.
۷. یوسف قرضاوی، *سیمای صابران در قرآن*، ترجمه محمد علی لسانی فشارکی، ص ۱۲۰.

منابع

- قرضاوی، یوسف، *سیمای صابران در قرآن*، ترجمه محمد علی لسانی فشارکی، (۱۳۷۸)، ویرایش دوم، قم، انتشارات دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم، ۱۹۷۸، چ دوم.
- کلینی، ابی جعفر بن یعقوب، *اصول کافی*، ترجمه و شرح جواد مصطفوی، تهران، وفا، ۱۳۸۲.
- محمدی‌اشتهاردی، محمد، *صبر و مقاومت در سیره پیشوایان*، *مجله پاسدار اسلام*، شماره ۲۷۴، ۱۳۸۳.
- مطهری، مرتضی، *حکمت‌ها و اندرزها، روزنامه اطلاعات*، ش ۲۳۹۰۴؛ ۲۳۹۰۵، ۱۸ و ۱۹، اردیبهشت، ۱۳۸۶، ص ۳ و ۱۴.
- مکارم شیرازی، ناصر، *پیام قرآن: اخلاق در قرآن*، قم، مؤسسه تفسیر قرآن کریم، ۱۳۷۷.
- ناظم‌زاده قمی، سیداصغر، *جلوه‌های حکمت*، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم، چ چهارم، ۱۳۸۰.

پیوست

دانش آموز عزیز

خواهشمند است، وضعیت خود را در هر عبارت، با ضربدر در برگه پاسخنامه مشخص نمایید. همکاری شما، ما را در انجام یک کار پژوهشی یاری خواهد کرد.

۱. زمانی که با مشکلی روبرو می‌شوم، با نماز خواندن از خدا کمک می‌گیرم.
۲. من از گرفتاری‌های زندگی‌ام به دیگران شکایت می‌کنم.
۳. من در نگاه کردن به هر آنچه دیدنی است، برای خود محدودیتی قایل هستم.
۴. در برابر سختی‌های زندگی، بسیار مقاومت می‌کنم.
۵. اگر با مشکلی مواجه شوم، آن را تحمل می‌کنم تا بالاخره راه چاره‌ای برای آن پیدا کنم.
۶. مراقبت و مداومت بر نمازهای پنجگانه، از برنامه‌های روزانه من است.
۷. اگر کسی در حق من بدی کند، به شدت با او مقابله می‌کنم.
۸. معتقدم هر سختی و دشواری که از جانب دیگران به من می‌رسد، آزمایشی از سوی پروردگارم می‌باشد.
۹. وقتی در زندگی چیزی را از دست می‌دهم، با یادآوری نعمت‌هایی که دارم، آن رنج را بهتر تحمل می‌کنم.
۱۰. من در گفتن هر آنچه گفتنی است، برای خود محدودیت قایل می‌شوم.
۱۱. در مقابل خطاهای دیگران، خود را کنترل می‌کنم.
۱۲. دوستان و اطرافیان مرا به خوش قولی می‌شناسند.
۱۳. طعنه یا تمسخر اطرافیان و دوستان موجب نمی‌شود تا خلاف ارزش‌هایی که بدان معتقدم رفتار کنم.
۱۴. من به هنگام انجام دادن یک کار جدی و مهم، بعضی از کارهای لذت بخش و غیر ضروری را ترک می‌کنم.
۱۵. من هنگامی که در راه رسیدن به هدفم به سختی یا مشکلی دچار شوم، هدفم را تغییر می‌دهم.
۱۶. من در شنیدن هر آنچه شنیدنی است، برای خود محدودیت قایل می‌شوم.
۱۷. اگر بین من و دوستم قهر اتفاق بیفتد، زودتر از او برای آشتی اقدام می‌کنم.
۱۸. من در زمان انجام کار خیر، مراقب هستم آن کار رنگ خدایی داشته باشد.
۱۹. به قول و عهده‌ای که با خدا می‌بندم، وفادار می‌مانم.
۲۰. من پاسخ بدی را با خوبی می‌دهم.
۲۱. من در برابر فشار امیال و خواسته‌هایم، ناتوان هستم.
۲۲. من در حوادث ناگوار یا غیر منتظره زودتر از اطرافیان بر خود مسلط می‌شوم.
۲۳. در سختی‌ها و گرفتاری‌ها، دچار یأس و ناامیدی می‌شوم.

۲۴. اگر به هر دلیلی یکی از نمازهای واجبم قضا شود، فوراً قضای آن را به جا می‌آورم.
۲۵. من وقتی تصمیم به شروع کاری می‌گیرم، آنقدر ادامه می‌دهم تا آن کار را به پایان رسانم.
۲۶. من اگر کار ناشایستی انجام دهم، سعی می‌کنم آن را با یک کار خوب جبران کنم.
۲۷. من در رفت و آمدهای روزانه، برای خود ضوابط و محدودیت‌هایی قایل هستم.
۲۸. اگر زمان رنج و سختی طولانی شود، دچار بی‌تابی می‌شوم.
۲۹. ایمان دارم در شکیبایی و تحمل سختی‌ها، راحتی و گشایش وجود دارد.
۳۰. کارهای دشوار، بیش از آن که مرا ناامید کند، وادار می‌سازد تا با شکیبایی درصدد غلبه بر آن برآیم.
۳۱. در ناملایمات زندگی، صبر می‌کنم؛ زیرا معتقدم موفقیت محصول صبر است.
۳۲. من با تحمل فشارهای زندگی، به دنبال عاقبت خیری هستم.
۳۳. در قضاوت نسبت به دیگران عجله می‌کنم.
۳۴. وقتی در صف به انتظار نوبت می‌ایستم، انتظار کشیدن برایم دشوار است و کلافه می‌شوم.
۳۵. من به هنگام گرفتاری، همواره به یاد انسان‌های با استقامت می‌افتم.
۳۶. بی‌حوصلگی و سستی، فرصت پیشرفت را از من می‌گیرد.
۳۷. من علاقمند به دانستن اسرار دیگران هستم.
۳۸. من به هنگام خشم، ناسزا می‌گویم.
۳۹. وقتی فکر می‌کنم که مشکلاتم می‌توانست دشوارتر از اکنون باشد، احساس قوت می‌کنم.
۴۰. من وقتی در کاری موفق نمی‌شوم، از آن کار دلسرد می‌شوم.
۴۱. من دوستانم را به کارهای خوب سفارش می‌کنم.
۴۲. من برخی از کارها را بر خلاف رضایت والدین انجام می‌دهم.
۴۳. من در برابر آزار و اذیت همسایگان، تحملم را از دست می‌دهم.
۴۴. اگر کسی از من انتقاد کند، سعی می‌کنم در فرصت مناسبی تلافی کنم.
۴۵. من برای موفقیت و سعادت‌مند شدن بسیار تلاش می‌کنم.
۴۶. من مقداری از پول ماهیانه یا هفتگی‌ام را به صندوق صدقات می‌اندازم.
۴۷. من قبل از انجام هرکاری، به رضای خدا از انجام آن کار توجه می‌کنم.
۴۸. من از هر چیزی خوشم بیاید آن را می‌خرم.

