



تاریخ: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹.....

شماره: ۱۴۰۳۰۱-ط.....

پیوست: دارد.....

## شیوه‌نامه اجرایی طرح ملی مدرسه بدون اضطراب

### فصل اول: کلیات و اهداف

#### ماده ۱: مقدمه

در راستای اجرایی‌سازی مفاد تفاهم‌نامه منعقدۀ فی‌مابین «انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران» و انجمن پژوهش‌های آموزشی ایران و با استناد به مصوبات نشست تخصصی مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۶، این شیوه‌نامه جهت پیاده‌سازی محیط‌های آموزشی امن و مبتنی بر نظریه‌های نوین انگیزش و هیجان تدوین گردیده است.

#### ماده ۲: اهداف طرح

۱. شناسایی و تعدیل عوامل استرس‌زای محیطی و کلاسی در مدارس.
۲. ارتقای بهداشت روانی دانش‌آموزان و پیشگیری از فرسودگی تحصیلی.
۳. توانمندسازی کادر آموزشی جهت مدیریت هیجانات کلاس درس.
۴. گذار از ارزشیابی‌های اضطراب‌آور به سمت سنجش‌های تکوینی و توصیفی.



تاریخ: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹.....

شماره: ۱۴۰۳۰۱-ط

پیوست: دارد.....

## فصل دوم: مراحل اجرا (فرایند چهارگانه)

### ماده ۳: فاز اول - غربالگری و سنجش وضعیت موجود (مسئولیت: کمیته مشترک سنجش)

۱. اجرای آزمون‌های استاندارد اضطراب (نظیر مقیاس اسپنس یا ساراسون) برای کلیه دانش‌آموزان مدارس هدف.
  ۲. ارزیابی جو روانی مدرسه توسط پرسشنامه‌های ادراک محیط کلاس.
- تبصره: تحلیل آماری داده‌ها و تعیین نقاط بحرانی (Hotspots) بر عهده انجمن پژوهش‌های آموزشی می‌باشد.

### ماده ۴: فاز دوم - بهینه‌سازی محیط فیزیکی و روانی (مسئولیت: انجمن روان‌شناسی تربیتی)

۱. اصلاح الگوهای بازخوردهای معلمان: حذف بازخوردهای مقایسه‌ای عمومی و جایگزینی با بازخوردهای فردی و فرآیند-محور.
۲. مدیریت زمان آزمون‌ها: تدوین تقویم آزمونی منعطف جهت جلوگیری از تراکم سنجش‌ها در بازه‌های زمانی کوتاه.
۳. طراحی فضای فیزیکی: اعمال تغییرات در چیدمان کلاس و رنگ‌بندی محیط بر اساس اصول روان‌شناسی محیط جهت کاهش تنش بصری.

### ماده ۵: فاز سوم - آموزش و توانمندسازی (مداخله آموزشی)

برگزاری کارگاه‌های اجباری برای کادر مدرسه با عناوین:

الف) «مدیریت کلاس هیجان‌مدار» ویژه معلمان.



تاریخ: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹.....

شماره: ۱۴۰۳۰۱-ط

پیوست: دارد.....

ب) «والدگری حمایتگر در برابر والدگری کمال‌گرا» ویژه اولیا.

ج) «مهارت‌های تاب‌آوری و ذهن‌آگاهی (Mindfulness)» ویژه دانش‌آموزان.

### ماده ۶: فاز چهارم - مداخله و درمان (ویژه موارد ارجاعی)

دانش‌آموزانی که در فاز غربالگری نمرات بالای خط برش (Cut-off Point) کسب کرده‌اند، به صورت محرمانه به کمیته تخصصی انجمن روان‌شناسی تربیتی ارجاع داده شده و تحت پروتکل‌های درمانی شناختی-رفتاری (CBT) قرار می‌گیرند.

### فصل سوم: تقسیم کار و نظارت

### ماده ۷: تعهدات اختصاصی

۱. انجمن پژوهش‌های آموزشی: مسئولیت پایش مستمر اثربخشی طرح، جمع‌آوری داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون و ارائه گزارش نهایی "اندازه اثر (Effect Size)" مداخلات.

۲. انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران: مسئولیت تأمین مدرسان کارگاه‌ها، نظارت بالینی بر فرآیند غربالگری و تدوین محتوای بسته‌های آموزشی کاهش اضطراب.

### ماده ۸: ارزشیابی

گواهی مدرسه دوستدار سلامت روان (Mental Health Friendly School) به مدارس اعطا خواهد شد که پس از یک سال تحصیلی، شاخص‌های اضطراب عمومی در آن‌ها طبق تأیید انجمن پژوهش‌ها، حداقل ۲۰ درصد کاهش یافته باشد.



تاریخ: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹.....

شماره: ۱۴۰۳۰۱-ط

پیوست: ندارد.....

## فصل چهارم: امضاء و ابلاغ

این شیوه‌نامه در ۸ ماده تنظیم و پس از تصویب رؤسای دو انجمن، برای مدارس پایلوت لازم‌الاجرا می‌باشد.

تأیید کننده متدولوژی و سنجش:

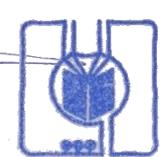
دکتر علی دلاور

رئیس انجمن پژوهش‌های آموزشی ایران

تأیید کننده نهایی طرح:

دکتر فریبرز درتاج

رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران



انجمن  
پژوهش‌های آموزشی ایران



انجمن علمی روان‌شناسی تربیتی ایران