

## **Analysis and Evaluation of a Number of Elementary School Textbooks in Terms of Attention to Life Skills Training with Emphasis on Communication Skills and Adaptive Coping**

**Aboubakr Karimi\***

*Ph.D. in Educational Management and Ph.D. Student in Clinical Psychology, Kish International Branch, Islamic Azad University, Kish Island, Iran*

(Received: May 16, 2021; Accepted: February 27, 2022)

### **Abstract**

The aim of this study was to analyze the content of textbooks for teaching the Quran, mathematics, heavenly gifts, social studies, thinking and research, and work and technology of the primary education course (sixth grade) of the academic year 1399-99, based on communication skills and adaptive coping with descriptive methods. Type of content analysis was performed. The measurement tool was a researcher-made checklist whose validity was verified using experts' opinions and reliability was verified using Scott method (89.5) and reproducibility technique. The conceptual framework was designed in the form of 4 components and 20 indicators. The data from the content analysis were then analyzed using the three Shannon entropy steps. In all pages of the reviewed books (23 volumes, 2586 pages) 784 times the subject of life skills has been discussed, of which; The highest attention with 282 frequencies (36%) is related to the skill of "ability to establish adaptive interpersonal relationships" and the lowest attention with 137 times (17.5%) is related to the skill of "ability to cope with stress". Then, 208 times (26.5%) the skill of "ability to communicate effectively with others" and 157 times (20%) the skill of "ability to cope with emotions" have been considered in the above books. In these books, the highest importance factor is related to the skill of "ability to communicate effectively with others" (0.1739) and the lowest importance factor is related to "ability to cope with stress" (0.1465). The skill of "ability to cope with emotions" with a coefficient (1577%) is in the second priority and the skill of "ability to establish adaptive interpersonal relationships" with a coefficient of 0.1495 is in the third priority. The book "Teaching the Qur'an" in a total of six grades, 208 times; "Mathematics" 160 times; "Heavenly Gifts" has taught these skills 183 times and the book "Social Studies" a total of 174 times. According to the findings, it is concluded that it is mentioned in elementary school textbooks; More attention should be paid to the skills of coping with stress and excitement.

**Keywords:** Adaptive coping skills, Communication skills, Content analysis, Elementary school textbooks.

---

\* **Corresponding Author, Email:** [aboubakr.karimi@yahoo.com](mailto:aboubakr.karimi@yahoo.com)

## تحلیل و ارزیابی تعدادی از کتاب‌های درسی دوره ابتدایی از نظر میزان توجه به آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگاران

ابوبکر کریمی\*

دکتری مدیریت آموزشی و دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، واحد بین‌المللی کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۲۶؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸)

### چکیده

این پژوهش با هدف، تحلیل محتوای کتاب‌های آموزش قرآن، ریاضی، هدیه‌های آسمانی، مطالعات اجتماعی، تفکر و پژوهش و کار و فناوری دوره ابتدایی سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، بر اساس مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگاران، با روش توصیفی و از نوع تحلیل محتوا انجام شد. ابزار اندازه‌گیری، چک‌لیست محقق ساخته بوده که روایی آن با استفاده از نظر صاحب‌نظران و پایایی با روش اسکات (۸۹/۵) و تکنیک تکرارپذیری، بررسی و تأیید شد. چارچوب مفهومی در قالب ۴ مؤلفه و ۲۰ شاخص طراحی شد. داده‌های حاصل از تحلیل محتوا با استفاده از مراحل سه‌گانه آنتروپی شانون تحلیل شد. در کلیه صفحات کتاب‌های بررسی شده ۷۸۴ بار به موضوع مهارت‌های زندگی پرداخته شده که از این تعداد، بیشترین توجه (۳۶ درصد) مربوط به مهارت «برقراری روابط بین‌فردی سازگاران» و کمترین توجه (۱۷/۵ درصد) مربوط به مهارت «مقابله با استرس‌ها» است. سپس، ۲۶/۵ درصد به مهارت «برقراری ارتباط مؤثر با دیگران» و ۲۰ درصد به مهارت «مقابله با هیجان‌ها» توجه شده است. بیشترین ضریب اهمیت مربوط به «برقراری ارتباط مؤثر با دیگران» (۰/۱۷۳۹) و کمترین ضریب اهمیت «مقابله با استرس‌ها» (۰/۱۴۶۵) است. مهارت «مقابله با هیجان‌ها» با ضریب (۱۵۷۷٪) در اولویت دوم و «برقراری روابط بین‌فردی سازگاران» با ضریب ۰/۱۴۹۵ در اولویت سوم قرار دارد. کتاب «آموزش قرآن» در مجموع شش پایه، ۲۰۸ بار، «ریاضی» ۱۶۰ مرتبه، «هدیه‌های آسمانی» ۱۸۳ بار و «مطالعات اجتماعی» در مجموع چهار پایه، ۱۷۴ بار به آموزش این مهارت‌ها پرداخته است. با توجه به یافته‌ها نتیجه گرفته می‌شود که در کتاب‌های اشاره شده، باید توجه بیشتری به مهارت‌های مقابله با استرس‌ها و هیجان‌ها شود.

**واژگان کلیدی:** تحلیل محتوا، کتاب‌های درسی دوره ابتدایی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مقابله‌ای سازگاران.

## مقدمه

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) حدود ۲۵ درصد از مردم دارای اختلال روانی قابل تشخیص هستند. در ایران هم بین ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد دارای علائم بیماری روانی گزارش شده‌اند. فقدان مهارت‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر کرده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد (کومار و کریشنامورتی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). این واقعیات باعث شده که صاحب‌نظران و متخصصان حیطه بهداشت روانی در جهان کوشش و توجه خود را حول محور برنامه‌های پیشگیرانه سطح اول و با موضوع مهارت‌های زندگی متمرکز کنند (روشنی، ۱۳۹۵).

مهارت‌های زندگی توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت است، به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۳). طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۳) مهارت‌های ارتباطی، شامل توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و توانایی برقراری روابط بین‌فردی سازگارانه و مهارت‌های احساسی و مقابله‌ای، شامل توانایی مقابله با استرس‌ها و توانایی مقابله با هیجان‌ها است.

مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران<sup>۳</sup> به فرد کمک می‌کند به صورت کلامی و غیر کلامی و متناسب با فرهنگ جامعه و موقعیت، بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند (آتش‌پور، ۱۳۸۸). روان‌شناسان شیوه‌های ارتباطی انسان‌ها را به سه نوع طبقه‌بندی می‌کنند: سبک ارتباطی منفعلانه، سبک ارتباطی پرخاشگرانه و سبک ارتباطی جرأت‌مندانه. همه ما در موقعیت‌های مختلف به درجات متفاوتی رفتارهای منفعلانه، پرخاشگرانه و جرأت‌مندانه نشان می‌دهیم.

مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگارانه<sup>۴</sup> فرایندی است که در آن یک فرد اطلاعات و

1. World health organization
2. Kumar & Krishnamurthy
3. Effective communication skill
4. Inter-personal relation skill

احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی به یک فرد دیگر می‌رساند (آکسوی و بارن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). که این امر نیازمند یادگیری همکاری و مشارکت و انجام کار گروهی، مثبت‌اندیشی و اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین‌فردی مناسب، روش‌های دوست‌یابی، روش‌های شروع و خاتمه ارتباطات، اهمیت دادن به نیازها، احساسات و خواسته‌های فرد مقابل و توانایی «نه گفتن» است. گوش دادن فعال که یکی از اجزای مهم ارتباط است به معنای نگاه کردن به مسائل از دریچه چشم و ذهن فرد مقابل است (نات هان، ۱۳۹۳). لیبرسن<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) کنش متقابل اجتماعی را به فرایندی مرحله‌ای که هر مرحله نیازمند مجموعه‌ای از مهارت‌های متفاوتی است، تجزیه کرده‌اند. مرحله اول ارتباط، نیازمند مهارت گیرندگی است که شامل مهارت‌هایی است که برای توجه و درک کردن درست اطلاعات اجتماعی متناسب که در موقعیت‌ها وجود دارد، لازم است. در مرحله بعدی، نیازمند مهارت پردازش هستیم. برای موفق شدن در مقابله فردی، ما نیازمند به این هستیم که بدانیم می‌خواهیم چه چیزی را به دست آوریم و چگونه می‌توانیم به بهترین وجه آن را کسب کنیم. مرحله سوم از ارتباط، مستلزم مهارت فرستندگی، رفتارهای واقعی درگیر در تبادل اجتماعی هستند. مهارت فرستندگی شامل محتوای کلامی و اینکه چگونه پیام با دیگران ارتباط پیدا می‌کند، می‌باشد. مهارت مقابله با استرس‌ها<sup>۳</sup> شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن بر فرد است. استرس یک واکنش جسمانی، روانی و عاطفی در برابر یک محرک بیرونی است که می‌تواند موجب سازگاری فرد با تغییرات شود. مهارت‌های مبتنی بر عمل؛ که در آن‌ها ما به دنبال روبه‌رو شدن با مشکل استرس‌زا هستیم و موقعیت یا محیط را تغییر می‌دهیم؛ مهارت‌های مبتنی بر عواطف؛ که در آن‌ها ما قدرت تغییر موقعیت را نداریم، اما می‌توانیم با تغییر برداشت و تعبیری که از موقعیت و احساسی که نسبت به آن داریم، استرس موجود را اداره کنیم (بروکس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲).

- 
1. Aksoy & Baran
  2. Lyberson
  3. Opposition to stress skill
  4. Brooks

مهارت مقابله با هیجان‌ها<sup>۱</sup> فرد را قادر می‌کند تا هیجان‌ها (غم، خشم، شادی، ...) را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد (توماس، الینور و پاکال<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). احساسات و هیجان‌ها یکی از مهم‌ترین اجزای درونی انسان‌ها هستند. هیجان‌ها نوعی پاسخ فیزیولوژیکی هستند که بدن را برای سازگاری آماده می‌کنند. بسیاری از احساسات، غیر واقعی و غیر منطقی هستند؛ یعنی بی‌دلیل و خودبه‌خود یا بر اساس افکار غلط منتج از سوابق، کج‌فهمی‌ها، ترس، امید یا نیاز بروز می‌کنند. مدیریت هیجان‌ها موجب می‌شود که در موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک رفتار مناسبی از فرد نشان داده شود. از نظر ویلیام جیمز، هیجان، تغییرات جسمی و روانی است که مستقیماً به دنبال اداره یک واقعیت تحریک‌کننده حاصل می‌شود. یکی از هیجان‌های پیچیده خشم است. خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد. برخی افراد به شکل منفعلانه، برخی پرخاشگرانه و عده‌ای هم قاطعانه؛ خشم خود را ابراز می‌کنند (زارعیان، ۱۳۸۵).

افزایش سلامت روانی و جسمی، کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه و پیشگیری از مشکلات و آسیب‌های اجتماعی را به‌عنوان نمونه‌ای از پیامدهای مثبت یادگیری مهارت‌های زندگی نام می‌برند (ویچروسکی، زان و فروشای<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). پژوهش‌های متعدد و گسترده‌ای تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی را در پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز (دوکز و لورج<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹)، بی‌بندوباری جنسی (کدی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۲)، کاهش افکار خودکشی (چوکت، کوست و پوتینگنام<sup>۶</sup>، ۱۹۹۳)، افزایش مهارت‌های مقابله با فشارها و استرس‌ها، برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی (سینگ و مصطفی<sup>۷</sup>، ۱۹۹۴) و توانایی‌های رهبری و مدیریت در جوانان (اسمیت، گری و کترینگ<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵) نشان داده است.

- 
1. Coping With Emotions
  2. Thomas
  3. Wichroski, Zunz & Forshay
  4. Dukes & Lorch
  5. Keddie
  6. Choquet, Kovess & Poutignat
  7. Singh & Mustapha
  8. Smith, Genry & Ketring

پایه مطالبی که در آموزش مهارت‌های زندگی به کار برده می‌شود، اطلاعاتی است که از نحوه یادگیری از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن به دست می‌آید و در واقع، مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۷۷) است (صفاری‌نیا، ۱۳۹۷). در نظریه یادگیری اجتماعی، یادگیری و فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه است و به همین جهت افراد خصوصاً کودکان در جریان یادگیری و آموزش فعالانه به یادگیری مهارت‌های زندگی می‌پردازند، بنابراین، در این آموزش از روش‌هایی که شرکت فعال افراد در گروه‌های مختلف سنی و جنسی را در فراگیری، تسهیل می‌بخشد، استفاده می‌شود. این شیوه‌ها شامل تشکیل گروه‌های کوچک یا گروه‌های دوفری، بارش فکری و بحث و مناظره است. علاوه بر مبنای تئوریک یادگیری مشاهده‌ای، مبنای دیگر آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس تئوری یادگیری شناختی نوین است که مبتنی بر عملکرد سالم روانی انسان است (علی‌اکبری دهکردی، ۱۳۹۷). بر اساس نظریه تأثیر اجتماعی، فشار گروه همسالان، الگوپذیری از مدل‌های اجتماعی غلط و تأثیرپذیری از رسانه‌های گروهی، یک عامل بسیار مؤثر در ایجاد رفتارهای مشکل‌آفرین است. لذا این رویکرد، برنامه مهارت‌های زندگی را به‌عنوان یک آموزش اثربخش معرفی می‌کند تا پیش از اینکه نوجوانان در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار بگیرند، آن‌ها را در مقابله با این فشارها واکسینه کنند (اگدن<sup>۱</sup>، ۱۳۹۶).

نظریه ریسک و انعطاف توضیح می‌دهد که چرا بعضی افراد نسبت به دیگران بهتر به تحمل فشارها و مشکلات روزمره زندگی پاسخ می‌دهند. نظریه انعطاف به عوامل درونی مانند عزت نفس، منبع کنترل درونی و عوامل بیرونی مانند حمایت اجتماعی و خانواده را به‌مثابه عوامل حفاظتی مطرح می‌کند که فرد را در برابر خطرات فقر، اضطراب و سوء مصرف مواد، مقاوم می‌کند (صفاری‌نیا، ۱۳۹۷). مفهوم هوش هیجانی<sup>۲</sup> به چگونگی سازگاری و موفقیت افراد در موقعیت‌های زندگی اشاره دارد. نظریه هوش هیجانی حوزه وسیعی از توانایی‌های مرتبط با شناخت و به‌کارگیری هیجانات را توجیه می‌کند و اظهار می‌دارد هوش هیجانی و عملکرد روزانه غالباً مهم‌تر از هوش شناختی است. بر اساس نظر گلمن، هوش هیجانی مفهومی قابل رشد و توسعه است و نتیجه‌اش اثربخشی کارگروهی و برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان است (علی‌اکبری دهکردی، ۱۳۹۷).

---

1. Ogden

2. Emotional Intelligence

امروزه در اغلب نظام‌های آموزشی، کتاب درسی وسیله اصلی تعلیم و تربیت است و معلم و دانش‌آموزان در فعالیت‌های یاددهی یادگیری به کتاب وابستگی دارند (ملکی، ۱۳۹۷). اهمیت کتاب‌های درسی تنها از جنبه‌ی ابزاری برای آموزش مطرح نیست، بلکه کاربرد گسترده آن در مدارس، دانش‌آموزان را در معرض عقاید، ایده‌ها و افکار گوناگونی قرار می‌دهد (وایت کر و دبیر، ۲۰۰۵). ارزیابی محتوای کتاب‌های درسی، علاوه بر کمک به افزایش کارایی و اثربخشی آن‌ها، می‌تواند تحقق مطلوب اهداف آموزشی را به دنبال داشته باشد (فضل‌الهی و توانا، ۱۳۹۰). مدارس نقش مهمی در آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان دارند (مؤمنی مهموئی، تیموری و رحمان‌پور، ۱۳۹۰). کرد نوقایی (۱۳۸۴) دریافت مهارت‌های ارتباط مؤثر، روابط بین‌فردی و مقابله با اضطراب از نظر دانش‌آموزان و دبیران و کارشناسان تعلیم و تربیت جهت تدوین برنامه درسی مهارت‌های زندگی در دوره ابتدایی از اولویت‌های بالایی برخوردارند. بنابراین، بی‌تردید، باید به مهارت‌آموزی در مدارس توجه ویژه‌ای شود. آموزش مهارت‌های زندگی یکی از مسئولیت‌های مهم در تعلیم و تربیت است و در بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان نقش مؤثری دارد (سودانی، ۱۳۹۸). در ادامه، به یافته‌های تعدادی از پژوهشگران در این خصوص اشاره می‌شود؛ المسری<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۶) دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور تصادفی در میان کتاب‌های درسی انگلیسی توزیع شده‌اند و بالاترین میزان توجه مربوط به مهارت ارتباط مؤثر بود. یزدی‌زاده (۱۳۸۸) نتیجه گرفت که کتب درسی دوره راهنمایی به میزان اندک و به‌صورت ناقص به آموزش مهارت‌های کنترل خشم و روابط میان‌فردی پرداخته است. همچنین، اکبرزاده میرزائق (۱۳۹۰) گفت که کتاب مطالعات اجتماعی مهارت ارتباط با دیگران را پرورش می‌دهد، اما توجه چندانی به مهارت‌های مدیریت هیجانات و همدلی ندارد. عابدینی بلترک و منصوری (۱۳۹۰) دریافتند که کتاب‌های درسی دوره ابتدایی بیشترین توجه خود را بر آموزش مهارت‌های بین‌فردی داشته‌اند. احمدی (۱۳۹۱) گفت بین میزان توجه کتب فارسی بخوانیم دوره ابتدایی به هر یک از مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های زندگی تفاوت وجود دارد. هاشمی (۱۳۹۳) نتیجه گرفت مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی در متن‌ها، تصاویر،

---

1. Whitaker, B.K. Dyer, J.E

2. AlMasri

اشعار کتاب فارسی پایه اول ابتدایی در حد مناسبی پرداخته شده است. اسدالهی، قاسمی‌زاد و دهقانی (۱۳۹۵) بر اساس نظر معلمان دریافتند، کتاب تعلیمات اجتماعی ششم ابتدایی به روابط بین‌فردی توجه بیشتری و به مقابله با استرس توجه کمتری کرده است. پیرفیروزجایی (۱۳۹۵) در پژوهش خود دریافت به مؤلفه برقراری ارتباط مؤثر بیش از سایر مؤلفه‌ها در کتاب فارسی دوره ابتدایی توجه شده است.

دوره ابتدایی نقطه شروع و مهم‌ترین مرحله آموزش و پرورش رسمی و جایگاه اصلی برطرف کردن آسیب‌های اجتماعی و اخلاقی است و با توجه به وجود میلیون‌ها دانش‌آموز در دوره ابتدایی، اگر اقدام تربیتی صحیحی در این دوره انجام شود، در آینده، جامعه‌ای ایمن و موفق با معیارهای اسلامی خواهیم داشت (قربان، ۱۳۹۱). همچنین، در بیانیه سازمان جهانی بهداشت بیان شده است که برای کسب مهارت‌های زندگی باید در طول زندگی به تدریج درس‌هایی را بیاموزیم و به کار بندیم که ما را در مسیر موفقیت همراهی کند؛ اما هرچه یادگیری این موارد دیرتر انجام شود، احتمال موفقیت و زندگی بهتر هم برای شخص کمتر می‌شود (صحرانورد نشتیفانی و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین، آموزش تعدادی از مهارت‌های زندگی باید از کودکی و در دبستان آغاز شود. برنامه مهارت‌های زندگی بر این اصل استوارند که: کودکان و نوجوانان حق دارند، توانمند شوند و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علایقشان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. توسعه آموزش و پرورش در گرو ارزیابی دائمی اهداف، محتوا و برنامه‌های آن است (نویسندگان، ۱۳۹۱)؛ بنابراین، سؤالات پژوهش عبارت‌اند از:

۱. تا چه اندازه کتاب‌های درسی دوره ابتدایی<sup>۱</sup> به آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران

توجه کرده است؟

۲. ضریب اهمیت و اولویت‌بندی شاخص‌های مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران چگونه

است؟

۱. کتاب‌های آموزش قرآن، ریاضی، هدیه‌های آسمانی، مطالعات اجتماعی، تفکر و پژوهش و کار و فناوری دوره آموزش ابتدایی (شش پایه) سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، مورد بررسی و تحلیل محتوا قرار گرفته‌اند.

۳. تاچه اندازه کتاب‌های درسی ابتدایی به آموزش مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگاران توجه کرده است؟
۴. ضریب اهمیت و اولویت‌بندی شاخص‌های مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگاران چگونه است؟
۵. تاچه اندازه کتاب‌های درسی دوره ابتدایی به آموزش مهارت مقابله با استرس‌ها توجه کرده است؟
۶. ضریب اهمیت و اولویت‌بندی شاخص‌های مهارت مقابله با استرس چگونه است؟
۷. تا چه اندازه کتاب‌های درسی دوره ابتدایی به آموزش مهارت مقابله با هیجان‌ها توجه کرده است؟
۸. ضریب اهمیت و اولویت‌بندی شاخص‌های مهارت مقابله با هیجان‌ها چگونه است؟
- با تکیه بر مبانی نظری مطرح شده و مطالعات پژوهشی انجام‌شده، چارچوب پژوهش به صورت جدول ۱ صورت‌بندی شده است.

جدول ۱. چارچوب نظری پژوهش

عنوان مهارت	شاخص‌ها				تعدادی از منابع	کتاب‌های تحلیل شده
	سؤال پرسیدن	بازخورد مناسب	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	توجه به حرکات		
برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	گوش دادن فعال	سؤال پرسیدن	بازخورد مناسب	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	پیرفروزجایی (۱۳۹۵)؛ هاشمی (۱۳۹۳)؛	آموزش قرآن، ریاضی، هدیه‌های آسمانی، مطالعات اجتماعی، تفکر و پژوهش و کار و فناوری
برقراری روابط بین‌فردی سازگاران	آشنایی با مفهوم دوستی	عضویت در گروه	دوست‌یابی و نگهداری دوستان	توانایی نه گفتن	کریمی و فکری (۱۳۹۲)؛ ملکی و حبیبی‌پور (۱۳۸۶)؛	مطالعات اجتماعی، تفکر و پژوهش و کار و فناوری
مقابله با استرس‌ها	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها	مدیریت زمان	روی آوردن به ورزش	تعدیل سبک زندگی	کرد نوقایی و شریفی (۱۳۸۴)؛	پژوهش و کار و فناوری
مقابله با هیجان‌ها	مقابله با هیجان‌های خود و دیگران	کنارآمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند.	توجه و آگاهی از اظهار احساسات	مدیریت خشم	کریمی و همکاران (۱۳۹۵)؛ سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۳)	دوره آموزش ابتدایی (شش پایه، ۲۳ جلد)

## روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر اسنادی بوده که به شیوه تحلیل محتوای<sup>۱</sup> توصیفی (کمی) برای بررسی مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی انجام می‌شود. در این پژوهش با الهام از مراحل تحلیل محتوای استاکز<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) مراحل زیر اجرا شد: تدوین سؤالات، مرور متون و منابع، تعریف موضوع، تعریف مقوله‌ها، تهیه شیوه‌نامه کدگذاری، کدگذاری مقولات، جمع‌آوری داده‌ها، جمع‌آوری یافته‌ها، تفسیر داده‌ها و ارائه پیشنهادها. واحد ثبت؛ جمله و واحد تحلیل نیز صفحات (متن، پرسش‌ها، تمرین‌ها و تصاویر) و روش شمارش نیز فراوانی است.

جامعه آماری این تحقیق را کتاب‌های آموزش قرآن، ریاضی، هدیه‌های آسمانی، مطالعات اجتماعی، تفکر و پژوهش و کار و فناوری همه پایه‌های دوره ابتدایی سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل می‌دهند که جمعاً شامل ۲۳ جلد کتاب (۲۵۸۶ صفحه) است. در این پژوهش تلاش شده تا نتایج با روش «آنتروپی شانون»<sup>۳</sup> که برگرفته از نظریه سیستم‌هاست و در بحث تحلیل محتوا نگاه جدیدی به پردازش داده‌ها دارد؛ پردازش شوند. در ابتدا فراوانی مصادیق در محتوای کتاب‌های درسی دوره ابتدایی استخراج شد و در ماتریس تصمیم درج شد. سپس، داده‌های پژوهش در فرایند تحلیلی آنتروپی شانون (بهنجارکردن داده‌های جدول فراوانی، محاسبه بار اطلاعاتی مقوله‌ها و به دست آوردن ضریب اهمیت آن‌ها) تجزیه، تحلیل و توصیف شدند. برای بررسی روایی شاخص‌های انتخاب‌شده مهارت‌های زندگی، از روایی محتوایی (صوری) و برای تأیید پایایی (قابلیت اعتماد) از فرمول اسکات و تکنیک تکرارپذیری (پایایی بین کدگذاران) استفاده شده است.

## یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش براساس پرسش‌های پژوهش در ادامه، بیان شده است.

**سؤال اول:** تاچه اندازه کتاب‌های درسی دوره ابتدایی به آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران توجه کرده است؟

- 
1. Content Analysis
  2. Stokes
  3. Shanon Entropy

سؤال دوم: ضریب اهمیت و اولویت‌بندی شاخص‌های مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران چگونه است؟

در جدول ۲ توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران در کتاب‌های دوره ابتدایی آمده است.

جدول ۲. توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران در کتاب‌های دوره ابتدایی

عنوان کتاب	مصادیق		بیان صحیح خواسته‌ها	گوش دادن فعال	سؤال پرسیدن	بازخورد مناسب	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	جمع
	پایه تحصیلی	پایه تحصیلی						
آموزش قرآن	اول	۲	۲	۲	۱	۱	۱	۷
	دوم	۳	۲	۲	۱	۱	۱	۸
	سوم	۲	۱	۱	۱	۲	۲	۸
	چهارم	۲	۲	۲	۲	۱	۱	۸
	پنجم	۱	۲	۲	۱	۱	۱	۶
	ششم	۲	۱	۲	۱	۲	۱	۷
	جمع کل شاخص‌ها	۱۲	۱۰	۸	۷	۷	۷	۴۴
ریاضی	اول	۴	۱	۱	۱	۱	۱	۸
	دوم	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۶
	سوم	۲	۳	۱	۲	۱	۱	۹
	چهارم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
	پنجم	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۶
	ششم	۱	۱	۲	۱	۱	۱	۶
	جمع کل شاخص‌ها	۱۲	۸	۷	۷	۷	۶	۴۰
هدیه‌های آسمانی	دوم	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۶
	سوم	۳	۴	۲	۲	۲	۱	۱۲
	چهارم	۱	۲	۱	۱	۱	۱	۶
	پنجم	۲	۲	۳	۱	۱	۱	۹
	ششم	۲	۱	۱	۱	۱	۲	۷
	جمع کل شاخص‌ها	۱۰	۱۰	۸	۶	۶	۶	۴۰

عنوان کتاب	مصادیق پایه تحصیلی	بیان صحیح خواسته‌ها				
		گوش دادن فعال	سؤال پرسیدن	بازخورد مناسب	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	جمع
مطالعات اجتماعی	سوم	۷	۵	۴	۴	۳۱
	چهارم	۲	۱	۱	۱	۷
	پنجم	۳	۲	۱	۱	۱۳
	ششم	۴	۳	۳	۲	۱۸
	جمع کل شاخص‌ها	۱۶	۱۱	۹	۸	۶۹
تفکر و پژوهش	ششم	۲	۱	۱	۱	۷
کار و فناوری	ششم	۲	۳	۱	۱	۸

مقدار بار اطلاعاتی، درجه انحراف، درجه اهمیت و اولویت هر یک از مصادیق مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران به شرح جدول ۳ است.

جدول ۳. داده‌های به‌نجارشده مصادیق مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران در کتاب‌های دوره ابتدایی

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	آنتروپی هر شاخص (Ej)	بی‌مقاسی خطی					مجموع	مصادیق	عنوان کتاب	
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم				
۵	۰٫۱۴۶	۰٫۱۰۳	۰٫۸۹۶	۰٫۱۶۶	۰٫۰۸۳	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۲۵۰	۰٫۱۶۶	۱۲	بیان صحیح خواسته‌ها	آموزش قرآن
۴	۰٫۱۹۳	۰٫۱۳۷	۰٫۸۶۲	۰٫۱۰	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۰٫۱۰	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۱۰	گوش دادن فعال	
۱	۰٫۲۶۴	۰٫۱۸۷	۰٫۸۱۲	۰٫۲۵۰	۰٫۱۲۵	۰٫۲۵۰	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۸	سؤال پرسیدن	
۲	۰٫۱۹۷	۰٫۱۴۰	۰٫۸۵۹	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	بازخورد مناسب	
۲	۰٫۱۹۷	۰٫۱۴۰	۰٫۸۵۹	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	
۳	۰٫۱۹۳	۰٫۱۵۵	۰٫۸۴۴	۰٫۰۸۳	۰٫۱۶۶	۰٫۰۸۳	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۳۳	۱۲	بیان صحیح خواسته‌ها	ریاضی
۲	۰٫۲۱۴	۰٫۱۷۲	۰٫۸۲۷	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۰٫۳۷۵	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۸	گوش دادن فعال	
۱	۰٫۲۴۶	۰٫۱۹۷	۰٫۸۰۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	سؤال پرسیدن	
۴	۰٫۱۷۴	۰٫۱۴۰	۰٫۸۵۹	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	بازخورد مناسب	
۵	۰٫۱۷۲	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	آنتروپی هر شاخص (Ej)	بی‌مقیاسی خطی						مصادیق	عنوان کتاب	
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول			
۳	۰/۱۹۷	۰/۱۰۹	۰/۸۹۱	۰/۲۰	۰/۲۰	۰/۱۰	۰/۳۰	۰/۲۰	-	۱۰	بیان صحیح خواسته‌ها	هدیه‌های آسمانی
۴	۰/۱۹۰	۰/۱۰۵	۰/۸۹۴	۰/۱۰	۰/۲۰	۰/۲۰	۰/۴۰	۰/۱۰	-	۱۰	گوش دادن فعال	
۲	۰/۱۹۸	۰/۱۰۹	۰/۸۹۰	۰/۱۲۵	۰/۳۷۵	۰/۱۲۵	۰/۲۵۰	۰/۱۲۵	-	۸	سؤال پرسیدن	
۵	۰/۱۶۲	۰/۰۸۹	۰/۹۱۰	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	۰/۳۳	۰/۱۶۶	-	۶	بازخورد مناسب	
۱	۰/۲۵۰	۰/۱۳۸	۰/۸۶۱	۰/۳۳	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	-	۶	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	
۴	۰/۱۸۸	۰/۰۹۹	۰/۹۰۰	۰/۲۴۰	۰/۲۴۰	۰/۰۸۰	۰/۴۴۰	-	-	۲۵	بیان صحیح خواسته‌ها	مطالعات اجتماعی
۵	۰/۱۴۲	۰/۰۷۵	۰/۹۲۴	۰/۲۵۰	۰/۱۸۷	۰/۱۲۵	۰/۴۳۷	-	-	۱۶	گوش دادن فعال	
۳	۰/۱۹۸	۰/۱۰۵	۰/۸۹۵	۰/۲۷۲	۰/۱۸۱	۰/۰۹۰	۰/۴۵۴	-	-	۱۱	سؤال پرسیدن	
۲	۰/۲۳۴	۰/۱۲۳	۰/۸۷۶	۰/۳۳	۰/۱۱	۰/۱۱	۰/۴۴	-	-	۹	بازخورد مناسب	
۱	۰/۲۳۶	۰/۱۲۵	۰/۸۷۵	۰/۲۵۰	۰/۱۲۵	۰/۱۲۵	۰/۵۰	-	-	۸	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	
۲	۰/۰۸۰	۰/۰	۱/۰	۰/۲۵۰	-	-	-	-	-	۲	بیان صحیح خواسته‌ها	تفکر و پژوهش
۱	۰/۰۸۵	۰/۰	۱/۰	۰/۲۵۰	-	-	-	-	-	۲	گوش دادن فعال	
۳	۰/۰۲۷	۰/۰	۱/۰	۰/۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	سؤال پرسیدن	
۴	۰/۰۲۵	۰/۰	۱/۰	۰/۲۵	-	-	-	-	-	۱	بازخورد مناسب	
۵	۰/۰۲۲	۰/۰	۱/۰	۰/۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	
۲	۰/۳۰۲	۰/۰۴۰	۰/۹۵۹	۰/۱۶۶	-	-	-	-	-	۱	بیان صحیح خواسته‌ها	کار و فناوری
۳	۰/۰	۰/۰	۱/۰	۰/۲۵۰	-	-	-	-	-	۲	گوش دادن فعال	
۱	۰/۶۹۷	۰/۰۹۴	۰/۹۰۵	۰/۳۷۵	-	-	-	-	-	۳	سؤال پرسیدن	
۳	۰/۰	۰/۰	۱/۰	۰/۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	بازخورد مناسب	
۳	۰/۰	۰/۰	۱/۰	۰/۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	

ضریب اهمیت مصادیق مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی، به شرح زیر است:

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد در کتاب آموزش قرآن، مهم‌ترین شاخص «سؤال پرسیدن» با درجه اهمیت ۰/۲۶۴ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «بیان صحیح خواسته‌ها» با ضریب اهمیت ۰/۱۴۶ است. در کتاب ریاضی، مهم‌ترین شاخص «سؤال پرسیدن» با درجه اهمیت ۰/۲۴۶ و کم‌اهمیت‌ترین

شاخص «توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)» با ضریب اهمیت ۰/۱۷۲ است. در کتاب هدیه‌های آسمانی، مهم‌ترین شاخص «توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)» با درجه اهمیت ۰/۲۵۰ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «بازخورد مناسب» با ضریب اهمیت ۰/۱۶۲ است. در کتاب مطالعات اجتماعی، مهم‌ترین شاخص «توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)» با درجه اهمیت ۰/۲۳۶ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «گوش‌دادن فعال» با ضریب اهمیت ۰/۱۴۲ است. در کتاب تفکر و پژوهش، مهم‌ترین شاخص «گوش‌دادن فعال» با درجه اهمیت ۰/۰۸۵ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «دوست‌یابی و نگهداری دوستان و توانایی نه گفتن» با ضریب اهمیت ۰/۰۲۱ است. در کتاب کار و فناوری، مهم‌ترین شاخص «عضویت در گروه» با درجه اهمیت ۰/۶۹۷ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)» با ضریب اهمیت ۰/۰۲۲ است.

**سؤال سوم:** تا چه اندازه کتاب‌های درسی دوره ابتدایی به آموزش مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگاران توجه کرده است؟

**سؤال چهارم:** ضریب اهمیت و اولویت‌بندی شاخص‌های مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگاران، چگونه است؟

در جدول ۴، توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگاران در کتاب‌های دوره ابتدایی آمده است.

جدول ۴. توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگاران در کتاب‌های دوره ابتدایی

عنوان کتاب	نام مهارت	مصادیق		همکاری و مشارکت با دیگران	آشنایی با مفهومی دوستی	عضویت در گروه	دوست‌یابی و نگهداری دوستان	توانایی نه گفتن	جمع
		پایه تحصیلی	پایه						
آموزش قرآن	برقراری روابط بین‌فردی سازگاران	اول	۱۰	۴	۷	۳	۱	۲۵	
		دوم	۲	۱	۲	۱	۷		
		سوم	۹	۳	۹	۵	۲۷		
		چهارم	۲	۲	۱	۱	۷		
		پنجم	۵	۱	۵	۱	۱۳		
		ششم	۵	۳	۴	۳	۱۶		
		جمع کل شاخص‌ها	۳۳	۱۴	۲۸	۱۴	۶	۹۵	

عنوان کتاب	نام مهارت	مصادیق پایه تحصیلی		همکاری و مشارکت با دیگران	آشنایی با مفهوم دوستی	عضویت در گروه	دوست‌یابی و نگهداری دوستان	توانایی نه گفتن	جمع
		پایه تحصیلی	مصادیق						
ریاضی	برقراری روابط بین فردی سازگاران	اول	۵	۳	۴	۲	۱	۱۵	
		دوم	۲	۱	۱	۲	۷		
		سوم	۳	۴	۱	۲	۱۱		
		چهارم	۲	۱	۱	۱	۶		
		پنجم	۳	۲	۴	۱	۱۱		
		ششم	۱	۱	۱	۲	۶		
		جمع کل شاخص‌ها	۱۶	۱۲	۱۲	۱۰	۶	۵۶	
هدیه‌های آسمانی	برقراری روابط بین فردی سازگاران	دوم	۳	۱	۳	۲	۱	۱۰	
		سوم	۷	۲	۴	۳	۱۷		
		چهارم	۴	۲	۱	۳	۱۱		
		پنجم	۹	۷	۳	۴	۲۴		
		ششم	۲	۱	۲	۲	۸		
		جمع کل شاخص‌ها	۲۵	۱۳	۱۳	۱۴	۵	۷۰	
مطالعات اجتماعی	برقراری روابط بین فردی سازگاران	سوم	۶	۲	۳	۲	۱	۱۴	
		چهارم	۲	۱	۱	۲	۷		
		پنجم	۳	۲	۱	۲	۹		
		ششم	۴	۳	۴	۲	۱۴		
		جمع کل شاخص‌ها	۱۵	۸	۹	۸	۴	۴۴	
تفکر و پژوهش	برقراری روابط بین فردی سازگاران	ششم	۳	۲	۲	۳	۱	۱۱	
		ششم	۱	۲	۱	۱	۱	۶	
کار و فناوری	برقراری روابط بین فردی سازگاران	ششم	۱	۲	۱	۱	۱	۶	

مقدار بار اطلاعاتی، درجه انحراف، درجه اهمیت و اولویت هر یک از مصادیق مهارت برقراری روابط بین فردی سازگاران به شرح جدول ۵ است.

جدول ۵. داده‌های بین‌جاشده مصادیق مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگاران در کتاب‌های دوره ابتدایی

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	آنتروپی هر شاخص (Ej)	بی‌مقاسمی خطی						مصادیق	مهارت	عنوان کتاب	
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول				
۲	۰٫۲۳۰	۰٫۲۳۸	۰٫۷۶۱	۰٫۱۵۱	۰٫۱۵۱	۰٫۰۶۰	۰٫۲۷۲	۰٫۰۶۰	۰٫۳۰۳	۳۳	همکاری و مشارکت با دیگران	برقراری روابط بین‌فردی سازگاران	آموزش قرآن
۴	۰٫۱۶۱	۰٫۱۶۷	۰٫۸۳۲	۰٫۲۱۴	۰٫۰۷۱	۰٫۱۴۲	۰٫۲۱۴	۰٫۰۷۱	۰٫۲۸۵	۱۴	آشنایی با مفهوم دوستی		
۱	۰٫۲۵۶	۰٫۲۶۵	۰٫۷۳۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۷۸	۰٫۰۳۵	۰٫۳۲۱	۰٫۰۷۱	۰٫۲۵۰	۲۸	عضویت در گروه		
۳	۰٫۲۱۷	۰٫۲۲۴	۰٫۷۷۵	۰٫۲۱۴	۰٫۰۷۱	۰٫۰۷۱	۰٫۳۵۷	۰٫۰۷۱	۰٫۲۱۴	۱۴	دوست‌یابی و نگهداری دوستان		
۵	۰٫۱۳۳	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	توانایی نه گفتن		
۵	۰٫۱۵۳	۰٫۱۳۶	۰٫۸۶۳	۰٫۰۶۲	۰٫۱۸۷	۰٫۱۲۵	۰٫۱۸۷	۰٫۱۲۵	۰٫۳۱۲	۱۶	همکاری و مشارکت با دیگران	برقراری روابط بین‌فردی سازگاران	ریاضی
۲	۰٫۲۱۱	۰٫۱۸۷	۰٫۸۱۲	۰٫۸۳	۰٫۱۶۶	۰٫۰۸۳	۰٫۳۳	۰٫۰۸۳	۰٫۲۵۰	۱۲	آشنایی با مفهوم دوستی		
۱	۰٫۳۲۴	۰٫۲۸۷	۰٫۷۱۲	۰٫۰۸۳	۰٫۳۳	۰٫۰۸۳	۰٫۰۸۳	۰٫۰۸۳	۰٫۳۳	۱۲	عضویت در گروه		
۴	۰٫۱۵۴	۰٫۱۳۷	۰٫۸۶۲	۰٫۲۰	۰٫۱۰	۰٫۱۰	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۱۰	دوست‌یابی و نگهداری دوستان		
۳	۰٫۱۵۶	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	توانایی نه گفتن		
۳	۰٫۱۵۶	۰٫۰۸۲	۰٫۹۱۷	۰٫۰۸۰	۰٫۳۶۰	۰٫۱۶۰	۰٫۲۸۰	۰٫۱۲۰	-	۲۵	همکاری و مشارکت با دیگران	برقراری روابط بین‌فردی سازگاران	هدیه‌های آسمانی
۱	۰٫۳۸۱	۰٫۲۰۱	۰٫۷۹۸	۰٫۰۷۶	۰٫۵۳۸	۰٫۱۵۳	۰٫۱۵۳	۰٫۰۷۶	-	۱۳	آشنایی با مفهوم دوستی		
۲	۰٫۲۰۴	۰٫۱۰۷	۰٫۸۹۲	۰٫۱۵۳	۰٫۲۳۰	۰٫۰۷۶	۰٫۳۰۷	۰٫۲۳۰	-	۱۳	عضویت در گروه		
۵	۰٫۱۲۳	۰٫۰۶۵	۰٫۹۳۴	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۲۱۴	۰٫۲۱۴	۰٫۱۴۲	-	۱۴	دوست‌یابی و نگهداری دوستان		
۴	۰٫۱۳۴	۰٫۰۷۱	۰٫۹۲۸	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۰٫۲۰	-	۵	توانایی نه گفتن		

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	آنتروپی هر شاخص (Ej)	بی‌مقیاسی خطی						مصادیق	مهارت	عنوان کتاب
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول			
۲	۰٫۲۴۴	۰٫۰۵۵	۰٫۹۴۴	۰٫۲۶۶	۰٫۲۰	۰٫۱۳۳	۰٫۴۰۰	-	-	۱۵	همکاری و مشارکت با دیگران	مطالعات اجتماعی
۳	۰٫۲۰۸	۰٫۰۴۷	۰٫۹۵۲	۰٫۳۷۵	۰٫۲۵۰	۰٫۱۲۵	۰٫۲۵۰	-	-	۸	آشنایی با مفهوم دوستی	
۱	۰٫۵۴۶	۰٫۱۲۳	۰٫۸۷۶	۰٫۴۴	۰٫۱۱	۰٫۱۱	۰٫۳۳	-	-	۹	عضویت در گروه	
۴	۰٫۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	۰٫۲۵۰	۰٫۲۵۰	۰٫۲۵۰	-	-	۸	دوست‌یابی و نگهداری دوستان	
۴	۰٫۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	۰٫۲۵۰	۰٫۲۵۰	۰٫۲۵۰	-	-	۴	توانایی نه گفتن	
۱	۰٫۰۸۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	-	-	-	-	-	۳	همکاری و مشارکت با دیگران	تفکر و پژوهش
۲	۰٫۰۷۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۲۰	-	-	-	-	-	۲	آشنایی با مفهوم دوستی	
۳	۰٫۰۲۱	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	-	-	-	-	-	۲	عضویت در گروه	
۴	۰٫۰۲۱	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵	-	-	-	-	-	۳	دوست‌یابی و نگهداری دوستان	
۴	۰٫۰۲۱	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	توانایی نه گفتن	
۲	۰٫۳۰۲	۰٫۰۴۰	۰٫۹۵۹	۰٫۱۶۶	-	-	-	-	-	۱	همکاری و مشارکت با دیگران	کار و فناوری
۳	۰٫۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۱۱	-	-	-	-	-	۲	آشنایی با مفهوم دوستی	
۱	۰٫۶۹۷	۰٫۰۹۴	۰٫۹۰۵	۰٫۳۷۵	-	-	-	-	-	۱	عضویت در گروه	
۳	۰٫۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	دوست‌یابی و نگهداری دوستان	
۳	۰٫۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	توانایی نه گفتن	

ضریب اهمیت مصادیق مهارت برقراری روابط بین‌فردی سازگاران در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی به شرح زیر است:

همان‌طور که جدول ۵ نشان می‌دهد، در کتاب آموزش قرآن، مهم‌ترین شاخص «عضویت در گروه» با درجه اهمیت ۰/۲۵۶ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «توانایی نه گفتن» با ضریب اهمیت ۰/۱۳۳ است. در کتاب ریاضی، مهم‌ترین شاخص «عضویت در گروه» با درجه اهمیت ۰/۳۲۴ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «همکاری و مشارکت با دیگران» با ضریب اهمیت ۰/۱۵۳ است. در کتاب هدیه‌های آسمانی، مهم‌ترین شاخص «آشنایی با مفهوم دوستی» با درجه اهمیت ۰/۳۸۱ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «دوست‌یابی و نگهداری دوستان» با ضریب اهمیت ۰/۱۲۳ است. در کتاب مطالعات اجتماعی، مهم‌ترین شاخص «عضویت در گروه» با درجه اهمیت ۰/۵۴۶ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «دوست‌یابی و نگهداری دوستان و توانایی نه گفتن» با ضریب اهمیت ۰/۰ است. در کتاب تفکر و پژوهش، مهم‌ترین شاخص «همکاری و مشارکت با دیگران» با درجه اهمیت ۰/۰۸۰ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «دوست‌یابی و نگهداری دوستان و توانایی نه گفتن» با ضریب اهمیت ۰/۰۲۱ است. در کتاب کار و فناوری، مهم‌ترین شاخص «عضویت در گروه» با درجه اهمیت ۰/۶۹۷ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «آشنایی با مفهوم دوستی و دوست‌یابی و نگهداری دوستان و توانایی نه گفتن» با ضریب اهمیت ۰/۰ است.

**سؤال پنجم:** تاچه اندازه کتاب‌های درسی دوره ابتدایی به آموزش مهارت مقابله با استرس‌ها توجه کرده است؟

**سؤال ششم:** ضریب اهمیت و اولویت‌بندی شاخص‌های مهارت مقابله با استرس چگونه است؟

در جدول ۶ توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت مقابله با استرس‌ها در کتاب‌های دوره ابتدایی آمده است.

جدول ۶. توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت مقابله با استرس‌ها در کتاب‌های دوره ابتدایی

عنوان کتاب	نام مهارت	مصادیق		شناسایی استرس‌های مختلف زندگی	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها	مدیریت زمان	روی آوردن به ورزش	تعدیل سبک زندگی	جمع
		پایه	تحصیلی						
آموزش قرآن	مقابله با استرس‌ها	اول	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		دوم	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۶
		سوم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		چهارم	۱	۱	۲	۱	۱	۱	۶
		پنجم	۱	۱	۱	۲	۱	۱	۶
		ششم	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۶
		جمع کل شاخص‌ها	۸	۷	۷	۷	۷	۶	۳۴
ریاضی	مقابله با استرس‌ها	اول	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		دوم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		سوم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		چهارم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		پنجم	۱	۱	۱	۲	۱	۱	۶
		ششم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		جمع کل شاخص‌ها	۶	۶	۶	۶	۶	۷	۳۱
هدیه‌های آسمانی	مقابله با استرس‌ها	دوم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		سوم	۳	۱	۲	۱	۳	۱	۱۰
		چهارم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		پنجم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		ششم	۱	۱	۲	۱	۲	۱	۷
		جمع کل شاخص‌ها	۷	۷	۷	۷	۵	۸	۳۲

عنوان کتاب	نام مهارت	مصادیق		شناسایی استرس‌های مختلف زندگی	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها	مدیریت زمان	روی آوردن به ورزش	تعدیل سبک زندگی	جمع
		پایه تحصیلی	پایه						
مطالعات اجتماعی	مقابله با استرس‌ها	سوم	۲	۲	۲	۱	۲	۲	۹
		چهارم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		پنجم	۲	۱	۱	۲	۱	۱	۷
		ششم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		جمع کل شاخص‌ها	۶	۵	۴	۶	۵	۲۶	
تفکر و پژوهش	مقابله با استرس‌ها	ششم	۲	۲	۲	۱	۱	۲	۸
کار و فناوری	مقابله با استرس‌ها	ششم	۱	۱	۲	۱	۱	۱	۶

مقدار بار اطلاعاتی، درجه انحراف، درجه اهمیت و اولویت هر یک از مصادیق مهارت مقابله با استرس‌ها به شرح جدول ۷ است.

جدول ۷. داده‌های پنج‌گانه مهارت مقابله با استرس‌ها در کتاب‌های دوره ابتدایی

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	آنتروپی هر شاخص (Ej)	بی‌مقیاسی خطی					مصادیق	مهارت	عنوان کتاب	
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم				اول
۲	۰٫۲۳۳	۰٫۱۸۷	۰٫۸۱۲	۰٫۲۵۰	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۰٫۲۵۰	۰٫۱۲۵	۸	شناسایی استرس‌های مختلف زندگی	آموزش قرآن
۱	۰٫۲۴۶	۰٫۱۹۷	۰٫۸۰۲	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها	
۳	۰٫۱۷۴	۰٫۱۴۰	۰٫۸۵۹	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	مدیریت زمان	
۴	۰٫۱۷۲	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	روی آوردن به ورزش	
۴	۰٫۱۷۲	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	تعدیل سبک زندگی	

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	انترپی هر شاخص (Ej)	بی‌مقیاسی خطی					رتبه	مصادیق	مهارت	عنوان کتاب	
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم					اول
۲	۰٫۱۸۴	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	شناسایی استرس‌های مختلف زندگی	مقابله با استرس‌ها	ریاضی
۲	۰٫۱۸۴	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها		
۲	۰٫۱۸۴	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	مدیریت زمان		
۱	۰٫۲۶۳	۰٫۱۹۷	۰٫۸۰۲	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	روی آوردن به ورزش		
۲	۰٫۱۸۴	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	تعدیل سبک زندگی		
۳	۰٫۲۳۰	۰٫۱۳۶	۰٫۸۶۳	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۴۲۸	۰٫۱۴۲	-	۷	شناسایی استرس‌های مختلف زندگی	مقابله با استرس‌ها	هدیه‌های آسمانی
۲	۰٫۲۳۷	۰٫۱۴۰	۰٫۸۵۹	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	-	۷	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها		
۴	۰٫۱۲۰	۰٫۰۷۱	۰٫۹۲۸	۰٫۲	۰٫۲	۰٫۲	۰٫۲	۰٫۲	-	۵	مدیریت زمان		
۱	۰٫۲۹۱	۰٫۱۷۲	۰٫۸۲۷	۰٫۲۵۰	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۰٫۳۷۵	۰٫۱۲۵	-	۸	روی آوردن به ورزش		
۴	۰٫۱۲۰	۰٫۰۷۱	۰٫۹۲۸	۰٫۲	۰٫۲	۰٫۲	۰٫۲	۰٫۲	-	۵	تعدیل سبک زندگی		
۱	۰٫۲۵۵	۰٫۰۴۰	۰٫۹۵۹	۰٫۱۶۶	۰٫۳۳	۰٫۱۶۶	۰٫۳۳	-	-	۶	شناسایی استرس‌های مختلف زندگی	مقابله با استرس‌ها	مطالعات اجتماعی
۳	۰٫۲۴۴	۰٫۰۳۹	۰٫۹۶۱	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۰٫۴۰	-	-	۵	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها		
۵	۰٫۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	۰٫۲۵۰	۰٫۲۵۰	۰٫۲۵۰	-	-	۴	مدیریت زمان		
۱	۰٫۲۵۵	۰٫۰۴۰	۰٫۹۵۹	۰٫۱۶۶	۰٫۳۳	۰٫۱۶۶	۰٫۳۳	-	-	۶	روی آوردن به ورزش		
۳	۰٫۲۴۴	۰٫۰۳۹	۰٫۹۶۱	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۰٫۲۰	۰٫۴۰	-	-	۵	تعدیل سبک زندگی		
۱	۰٫۰۸۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	-	-	-	-	-	۲	شناسایی استرس‌های مختلف زندگی	مقابله با استرس‌ها	تفکر و پژوهش
۲	۰٫۰۷۰	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۲۰	-	-	-	-	-	۲	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها		
۴	۰٫۰۲۱	۰٫۰	۱٫۰	۰٫۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	مدیریت زمان		

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	انتروی هر شاخص (Ej)	بی‌مقیاسی خطی					رتبه	مصادیق	مهارت	عنوان کتاب
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم				
۴	۰,۰۲۱	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵	-	-	-	-	-	۱	روی آوردن به ورزش	
۳	۰,۰۳۷	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۲	تعدیل سبک زندگی	
۲	۰,۳۰۲	۰,۰۴۰	۰,۹۵۹	۰,۱۶۶	-	-	-	-	-	۱	شناسایی استرس‌های مختلف زندگی	کار و فناوری مقابله با استرس‌ها
۴	۰,۰۷	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۲	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها	
۱	۰,۳۱۰	۰,۰۹۸	۰,۹۰۵	۰,۳۷۵	-	-	-	-	-	۱	مدیریت زمان	
۳	۰,۱۰	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	روی آوردن به ورزش	
۵	۰,۰	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	تعدیل سبک زندگی	

ضریب اهمیت مصادیق مهارت مقابله با استرس‌ها در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی به شرح زیر است:

همان‌طور که جدول ۷ نشان می‌دهد در کتاب آموزش قرآن، مهم‌ترین شاخص «برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها» با درجه اهمیت ۰,۲۴۶ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «روی آوردن به ورزش و تعدیل سبک زندگی» با ضریب اهمیت ۰,۱۷۲ است. در کتاب ریاضی، مهم‌ترین شاخص «روی آوردن به ورزش» با درجه اهمیت ۰,۲۶۳ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «شناسایی استرس‌های مختلف زندگی، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها، مدیریت زمان و تعدیل سبک زندگی» با ضریب اهمیت ۰,۱۸۴ است. در کتاب هدیه‌های آسمانی، مهم‌ترین شاخص «روی آوردن به ورزش» با درجه اهمیت ۰,۲۹۱ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «مدیریت زمان و تعدیل سبک زندگی» با ضریب اهمیت ۰,۱۲۰ است. در کتاب مطالعات اجتماعی، مهم‌ترین شاخص «شناسایی استرس‌های مختلف زندگی» با درجه اهمیت ۰,۲۵۵ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «مدیریت زمان» با ضریب اهمیت ۰,۰ است. در کتاب تفکر و پژوهش، مهم‌ترین شاخص «شناسایی استرس‌های مختلف زندگی» با درجه اهمیت ۰,۰۸۰ و

کم‌اهمیت‌ترین شاخص «مدیریت زمان و روی آوردن به ورزش» با ضریب اهمیت ۰/۰۲۱ است. در کتاب کار و فناوری، مهم‌ترین شاخص «مدیریت زمان» با درجه اهمیت ۰/۳۱۰ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «تعدیل سبک زندگی» با ضریب اهمیت ۰/۰۰ است.

**سؤال هفتم:** تا چه اندازه کتاب‌های درسی دوره ابتدایی به آموزش مهارت مقابله با هیجان‌ها توجه کرده است؟

**سؤال هشتم:** ضریب اهمیت و اولویت‌بندی شاخص‌های مهارت مقابله با هیجان‌ها چگونه است؟

در جدول ۸ توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت مقابله با هیجان‌ها، در کتاب‌های دوره ابتدایی

آمده است.

جدول ۸. توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت مقابله با هیجان‌ها در کتاب‌های دوره ابتدایی

عنوان کتاب	نام مهارت	مصادیق پایه تحصیلی	شناخت هیجان‌های خود و دیگران	مقابله با هیجان‌های خود و دیگران	کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند	توجه و آگاهی از اظهار احساسات	مدیریت خشم	جمع
		اول	۱	۲	۱	۱	۱	۶
		دوم	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		سوم	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		چهارم	۱	۱	۲	۲	۱	۷
		پنجم	۱	۲	۲	۱	۱	۷
		ششم	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		جمع کل شاخص‌ها	۶	۸	۸	۷	۶	۳۵
ریاضی								
		اول	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		دوم	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		سوم	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		چهارم	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		پنجم	۱	۱	۱	۲	۱	۶
		ششم	۲	۲	۱	۱	۱	۷
		جمع کل شاخص‌ها	۷	۷	۶	۷	۶	۳۳

عنوان کتاب	نام مهارت	مصادیق		شناخت هیجان‌های خود و دیگران	مقابله با هیجان‌های خود و دیگران	کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند	توجه و آگاهی از اظهار احساسات	مدیریت خشم	جمع
		پایه تحصیلی	مهارت						
هدیه‌های آسمانی	مقابله با هیجان‌ها	دوم	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۵
		سوم	۳	۴	۲	۵	۲	۱۶	
		چهارم	۱	۳	۱	۲	۳	۱۰	
		پنجم	۱	۱	۱	۱	۱	۵	
		ششم	۱	۱	۱	۱	۱	۵	
		جمع کل شاخص‌ها	۷	۱۰	۶	۱۰	۸	۴۱	
مطالعات اجتماعی	مقابله با هیجان‌ها	سوم	۲	۳	۱	۳	۱	۱۰	
		چهارم	۲	۱	۱	۱	۱	۶	
		پنجم	۳	۲	۱	۳	۲	۱۱	
		ششم	۲	۲	۱	۲	۱	۸	
		جمع کل شاخص‌ها	۹	۸	۴	۹	۵	۳۵	
تفکر و پژوهش	مقابله با هیجان‌ها	ششم	۲	۲	۲	۱	۱	۷	
کار و فناوری	مقابله با هیجان‌ها	ششم	۱	۲	۱	۱	۱	۶	

مقدار بار اطلاعاتی، درجه انحراف، درجه اهمیت و اولویت هر یک از مصادیق مهارت مقابله با هیجان‌ها به شرح جدول ۹ است.

جدول ۹. داده‌های پنج‌شده مصادیق مهارت مقابله با هیجان‌ها در کتاب‌های دوره ابتدایی

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	آنتروپی هر شاخص (Ej)	بی‌مقیاسی خطی						رتبه	مصادیق	مهارت	عنوان کتاب
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول				
۴	۰٫۱۷۴	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	شناخت هیجان‌های خود و دیگران	مقابله با هیجان‌ها	آموزش قرآن
۱	۰٫۲۳۶	۰٫۱۸۷	۰٫۸۱۲	۰٫۱۲۵	۰٫۲۵۰	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۰٫۱۲۵	۰٫۲۵۰	۸	مقابله با هیجان‌های خود و دیگران		
۱	۰٫۲۳۶	۰٫۱۸۷	۰٫۸۱۲	۰٫۱۲۵	۰٫۲۵۰	۰٫۱۲۵	۰٫۲۵۰	۰٫۱۲۵	۰٫۲۵۰	۸	کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند.		
۳	۰٫۱۷۷	۰٫۱۴۰	۰٫۸۵۹	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	توجه و آگاهی از اظهار احساسات		
۴	۰٫۱۷۴	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	مدیریت خشم		
۱	۰٫۲۲۷	۰٫۱۹۷	۰٫۸۰۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	شناخت هیجان‌های خود و دیگران	مقابله با هیجان‌ها	ریاضی
۱	۰٫۲۲۷	۰٫۱۹۷	۰٫۸۰۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	مقابله با هیجان‌های خود و دیگران		
۴	۰٫۱۵۸	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند		
۱	۰٫۲۲۷	۰٫۱۹۷	۰٫۸۰۲	۰٫۱۴۲	۰٫۲۸۵	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۷	توجه و آگاهی از اظهار احساسات		
۴	۰٫۱۵۸	۰٫۱۳۸	۰٫۸۶۱	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۰٫۱۶۶	۶	مدیریت خشم		
۳	۰٫۲۰۵	۰٫۱۳۶	۰٫۸۶۳	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۱۴۲	۰٫۴۲۸	۰٫۱۴۲	-	۷	شناخت هیجان‌های خود و دیگران	مقابله با هیجان‌ها	هدیه‌های آسمانی
۲	۰٫۲۱۵	۰٫۱۴۲	۰٫۸۵۷	۰٫۱۰	۰٫۱۰	۰٫۳۰	۰٫۴۰	۰٫۱۰	-	۱۰	مقابله با هیجان‌های خود و دیگران		

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	آنتروپی هر شاخص (Ej)	بی‌مقیاسی خطی					رتبه	مصادیق	مهارت	عنوان کتاب
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم				
۵	۰,۱۳۴	۰,۰۸۹	۰,۹۱۰	۰,۱۶۶	۰,۱۶۶	۰,۱۶۶	۰,۳۳	۰,۱۶۶	-	۶	کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند	
۱	۰,۲۷۹	۰,۱۸۵	۰,۸۱۴	۰,۱۰	۰,۱۰	۰,۲۰	۰,۵۰	۰,۱۰	-	۱۰	توجه و آگاهی از اظهار احساسات	
۴	۰,۱۶۵	۰,۱۰۹	۰,۸۹۰	۰,۱۲۵	۰,۱۲۵	۰,۳۷۵	۰,۲۵۰	۰,۱۲۵	-	۸	مدیریت خشم	
۴	۰,۰۸۱	۰,۰۱۲	۰,۹۸۷	۰,۲۲	۰,۳۳	۰,۲۲	۰,۲۲	-	-	۹	شناخت هیجان‌های خود و دیگران	مطالعات اجتماعی
۲	۰,۳۰۷	۰,۰۴۷	۰,۹۵۲	۰,۲۵۰	۰,۲۵۰	۰,۱۲۵	۰,۳۷۵	-	-	۸	مقابله با هیجان‌های خود و دیگران	
۵	۰,۰	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	۰,۲۵۰	۰,۲۵۰	۰,۲۵۰	-	-	۴	کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند	
۱	۰,۳۵۵	۰,۰۵۴	۰,۹۴۵	۰,۲۲	۰,۳۳	۰,۱۱	۰,۳۳	-	-	۹	توجه و آگاهی از اظهار احساسات	
۳	۰,۲۵۴	۰,۰۳۹	۰,۹۶۱	۰,۲۰	۰,۴۰	۰,۲۰	۰,۲۰	-	-	۵	مدیریت خشم	
۱	۰,۰۸۰	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۲	شناخت هیجان‌های خود و دیگران	
۲	۰,۰۷۰	۰,۰	۱,۰	۰,۲۲۰	-	-	-	-	-	۲	مقابله با هیجان‌های خود و دیگران	
۵	۰,۰۲۱	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند	تفکر و پژوهش
۴	۰,۰۲۳	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵	-	-	-	-	-	۱	توجه و آگاهی از اظهار احساسات	
۳	۰,۰۳۷	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	مدیریت خشم	

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	آنتروپی هر شاخص (Ej)	بی‌مقیاسی خطی						میانگین	مصادیق	مهارت	عنوان کتاب
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول				
۲	۰,۳۰۲	۰,۰۴۰	۰,۹۵۹	۰,۱۶۶	-	-	-	-	-	۱	شناخت هیجان‌های خود و دیگران	مقابله با هیجان‌ها	کار و فناوری
۳	۰,۲۲	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۲	مقابله با هیجان‌های خود و دیگران		
۱	۰,۳۹۸	۰,۰۹۸	۰,۹۰۵	۰,۳۷۵	-	-	-	-	-	۱	کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند		
۵	۰,۰	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	توجه و آگاهی از اظهار احساسات		
۴	۰,۱۳	۰,۰	۱,۰	۰,۲۵۰	-	-	-	-	-	۱	مدیریت خشم		

ضریب اهمیت مصادیق مهارت مقابله با هیجان‌ها در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی به شرح زیر است:

همان‌طور که جدول ۹ نشان می‌دهد در کتاب آموزش قرآن، مهم‌ترین شاخص «مقابله با هیجان‌های خود و دیگران و کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند» با درجه اهمیت ۰,۲۳۶ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «شناخت هیجان‌های خود و دیگران و مدیریت خشم» با ضریب اهمیت ۰,۱۷۴ است. در کتاب ریاضی، مهم‌ترین شاخص «شناخت هیجان‌های خود و دیگران و مقابله با هیجان‌های خود و دیگران» با درجه اهمیت ۰,۲۲۷ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند و مدیریت خشم» با ضریب اهمیت ۰,۱۵۸ است. در کتاب هدیه‌های آسمانی، مهم‌ترین شاخص «توجه و آگاهی از اظهار احساسات» با درجه اهمیت ۰,۲۷۹ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند» با ضریب اهمیت ۰,۱۳۴ است. در کتاب مطالعات اجتماعی، مهم‌ترین شاخص «توجه و آگاهی از اظهار احساسات» با درجه اهمیت ۰,۳۵۵ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند» با ضریب

اهمیت ۰/۰ است. در کتاب تفکر و پژوهش، مهم‌ترین شاخص «شناخت هیجان‌های خود و دیگران» با درجه اهمیت ۰/۰۸۰ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «کنارآمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند» با ضریب اهمیت ۰/۰۲۱ است. در کتاب کار و فناوری، مهم‌ترین شاخص «کنارآمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند» با درجه اهمیت ۰/۳۹۸ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «توجه و آگاهی از اظهار احساسات» با ضریب اهمیت ۰/۰ است.

جدول ۱۰. میزان توجه به مهارت‌های زندگی در کتاب‌های دوره ابتدایی به تفکیک کتاب و پایه

درصد	جمع	مقابل به هیجان‌ها	مقابل به استرس‌ها	برقراری روابط بین‌فردی سازگاران	برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	مهارت‌ها		عنوان کتاب
						پایه تحصیلی		
۲۰,۶	۴۳	۶	۵	۲۵	۷	اول	آموزش قرآن	
۱۲,۵	۲۶	۵	۶	۷	۸	دوم		
۲۱,۶	۴۵	۵	۵	۲۷	۸	سوم		
۱۳,۵	۲۸	۷	۶	۷	۸	چهارم		
۱۵,۴	۳۲	۷	۶	۱۳	۶	پنجم		
۱۶,۳	۳۴	۵	۶	۱۶	۷	ششم		
۱۰۰	۲۰۸	۳۵	۳۴	۹۵	۴۴	جمع		
		۱۶,۸	۱۶,۳	۴۵,۷	۲۱,۲	درصد		
۲۰,۶	۳۳	۵	۵	۱۵	۸	اول	ریاضی	
۱۴,۴	۲۳	۵	۵	۷	۶	دوم		
۱۸,۸	۳۰	۵	۵	۱۱	۹	سوم		
۱۳,۱	۲۱	۵	۵	۶	۵	چهارم		
۱۸,۱	۲۹	۶	۶	۱۱	۶	پنجم		
۱۵	۲۴	۷	۵	۶	۶	ششم		
۱۰۰	۱۶۰	۳۳	۳۱	۵۶	۴۰	جمع		
		۲۰,۶	۱۹,۴	۳۵	۲۷,۵	درصد		
۱۴,۲	۲۶	۵	۵	۱۰	۶	دوم	هدیه‌های آسمانی	
۳۰,۱	۵۵	۱۶	۱۰	۱۷	۱۲	سوم		
۱۷,۵	۳۲	۱۰	۵	۱۱	۶	چهارم		
۲۳,۵	۴۳	۵	۵	۲۴	۹	پنجم		
۱۴,۸	۲۷	۵	۷	۸	۷	ششم		
۱۰۰	۱۸۳	۴۱	۳۲	۷۰	۴۰	جمع		
		۲۲,۴	۱۷,۵	۳۸,۲	۲۱,۹	درصد		

عنوان کتاب	مهارت‌ها پایه تحصیلی	برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	برقراری روابط بین فردی سازگارانه	مقابله با استرس‌ها	مقابله با هیجان‌ها	جمع	درصد
چهارم	۷	۷	۷	۵	۶	۲۵	۱۴,۴
پنجم	۱۳	۹	۹	۷	۱۱	۴۰	۲۳
ششم	۱۸	۱۴	۱۴	۵	۸	۴۵	۲۵,۷
جمع	۶۹	۴۴	۴۴	۲۶	۳۵	۱۷۴	
درصد	۳۹,۷	۲۵,۳	۲۵,۳	۱۴,۹	۲۰,۱		۱۰۰
تفکر و پژوهش	۷	۱۱	۱۱	۸	۷	۳۳	
کار و فناوری	۸	۶	۶	۶	۶	۲۶	
جمع کل	۲۰۸	۲۸۲	۲۸۲	۱۳۷	۱۵۷	۷۸۴	

کتاب «آموزش قرآن» در مجموع شش پایه ۲۰۸ بار؛ «ریاضی» ۱۶۰ مرتبه؛ «هدیه‌های آسمانی» ۱۸۳ بار و کتاب «مطالعات اجتماعی» در مجموع چهار پایه، ۱۷۴ بار به آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر، بین فردی، مقابله با هیجان و استرس‌ها پرداخته است. از این تعداد بیشترین توجه در کتاب آموزش قرآن «پایه سوم» با ۴۵ فراوانی (۲۱,۶٪) در ریاضی «اول» با ۳۳ فراوانی (۲۰,۶٪) در هدیه‌های آسمانی «سوم» با ۵۵ فراوانی (۳۰,۱٪) در مطالعات اجتماعی «سوم» با ۶۳ فراوانی (۳۶,۲٪) است. بیشترین توجه کتاب‌های آموزش قرآن، ریاضی و هدیه‌های آسمانی به مهارت «برقراری روابط بین فردی سازگارانه» ۴۵,۷٪؛ ۳۵٪ و ۳۸,۲٪ و بیشترین توجه کتاب مطالعات اجتماعی به مهارت «برقراری ارتباط مؤثر با دیگران» ۳۹,۷٪ است. کتاب‌های «تفکر و پژوهش و کار و فناوری» که فقط در پایه ششم تدریس می‌شوند به ترتیب ۳۳ و ۲۶ بار به آموزش این مهارت‌ها پرداخته‌اند.

جدول ۱۱. جمع‌بندی میزان توجه به مهارت‌های زندگی در کتاب‌های دوره ابتدایی و تعیین ضریب اهمیت مهارت‌ها

عنوان کتاب / مهارت‌ها	برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	برقراری روابط بین فردی سازگارانه	مقابله با استرس‌ها	مقابله با هیجان‌ها	جمع
آموزش قرآن	۴۴	۹۵	۳۴	۳۵	۲۰۸ (۲۶٪/۵)
ریاضی	۴۰	۵۶	۳۱	۳۳	۱۶۰ (۲۰٪/۵)
هدیه‌های آسمانی	۴۰	۷۰	۳۲	۴۱	۱۸۳ (۲۳٪/۳)
مطالعات اجتماعی	۶۹	۴۴	۲۶	۳۵	۱۷۴ (۲۲٪/۲)

عنوان کتاب / مهارت‌ها	برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	برقراری روابط بین فردی سازگاران	مقابله با استرس‌ها	مقابله با هیجان‌ها	جمع
تفکر و پژوهش	۷	۱۱	۸	۷	۳۳ (۴/۲)
کار و فناوری	۸	۶	۶	۶	۲۶ (۳/۳)
جمع کل	۲۰۸	۲۸۲	۱۳۷	۱۵۷	۷۸۴
	۲۶,۵ درصد	۳۶	۱۷,۵	۲۰	۱۰۰
بار اطلاعاتی	۰,۷۷۱۵	۰,۸۰۳۵	۰,۸۰۷۴	۰,۷۹۲۷	
درجه اهمیت	۰,۱۷۳۹	۰,۱۴۹۵	۰,۱۴۶۵	۰,۱۵۷۷	
رتبه	۱	۳	۴	۲	

در کلیه صفحات کتاب‌های تمامی کتاب‌های آموزش قرآن، ریاضی، هدیه‌های آسمانی، مطالعات اجتماعی، تفکر و پژوهش و کار و فناوری پایه اول تا ششم دوره ابتدایی ۷۸۴ بار به موضوع مهارت‌های زندگی پرداخته شده که از این تعداد؛ بیشترین توجه با ۲۸۲ فراوانی (۳۶٪) مربوط به مهارت «برقراری روابط بین فردی سازگاران» و کمترین توجه با ۱۳۷ بار (۱۷,۵٪) مربوط به مهارت «مقابله با استرس‌ها» است. سپس به ترتیب ۲۰۸ بار (۲۶,۵٪) به مهارت «برقراری ارتباط مؤثر با دیگران» و ۱۵۷ بار (۲۰٪) به مهارت «مقابله با هیجان‌ها» در کتابهای فوق توجه شده است. همچنین، بیشترین توجه به مجموع مهارت‌های زندگی مربوط به کتاب «آموزش قرآن» با ۲۰۸ فراوانی (۲۶,۵٪) و کمترین توجه به مجموع مهارت‌های زندگی مربوط به کتاب «کار و فناوری» با ۲۶ فراوانی (۳,۳٪) است. در کتاب‌های دوره ابتدایی بیشترین ضریب اهمیت مربوط به مهارت «برقراری ارتباط مؤثر با دیگران» (۰,۱۷۳۹) و کمترین ضریب اهمیت مربوط به «مقابله با استرس‌ها» (۰,۱۴۶۵) است. مهارت «مقابله با هیجان‌ها» با ضریب (۰,۱۵۷۷) در اولویت دوم و مهارت «برقراری روابط بین فردی سازگاران» با ضریب ۰,۱۴۹۵ در اولویت سوم قرار دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

در تحلیل محتوای کتاب‌های درسی آموزش قرآن، ریاضی، هدیه‌های آسمانی، مطالعات اجتماعی،

تفکر و پژوهش و کار و فناوری پایه‌های اول تا ششم ابتدایی، از مجموع ۲۵۸۶ صفحه؛ ۷۸۴ مورد مربوط به مهارت‌های زندگی مشاهده شد. نتایج نشان می‌دهند که از این مجموع ۲۰۵ مورد (۲۶/۵٪) به مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، اختصاص یافته و ضریب اهمیت به‌دست‌آمده نیز ۰/۱۷۳۹ (اولویت اول) است. انسان موجودی اجتماعی است و برای ارضای نیازهای گوناگون خود، نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است. داشتن یک ارتباط مؤثر، تأثیر مثبتی در زندگی فردی ما دارد و به موفقیت اجتماعی ما کمک می‌کند.

مهارت برقراری ارتباط مؤثر، مستلزم درک بهتر نیازها و احساسات دیگران، به شیوه‌ای که فرد بتواند نیازها و احساسات خودش را نیز در میان بگذارد، است (فتحی آشتیانی و همکاران، ۱۳۹۳)؛ بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی به کودکان دبستانی یک ضرورت است. با توجه به نتایج این تحقیق که بدان اشاره شد، می‌توان بیان نمود که به این مهارت در کتاب‌های درسی توجه خوبی شده است. ویژگی‌های رشدی کودکان در این دوره مثل تکلم در حد مطلوبی پیشرفت کرده و می‌توانند از این مهارت استفاده کنند و از طرف دیگر، کودکان پایه ابتدایی میل به گروه همسالان و عمدتاً هم‌جنس دارند و آثار مثبتی را از همسالان و هم‌بازی‌ها می‌پذیرند. در تشریح این نتیجه می‌توان گفت که کودکان با ورود به مدرسه و یافتن دوستان جدید، در ابتدا نیاز است که روش تعامل با یکدیگر را بیاموزند و برای برقراری ارتباط مناسب با معلمان لازم است که این مهارت در کودکان دبستانی تقویت گردد. هم‌راستا با این یافته، کاونتس (۱۹۳۴) بیان می‌کند که مهارت اجتماعی و ارتباطی را باید در مدارس به دانش‌آموزان یاد بدهند. همچنین، المسری و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود دریافتند بالاترین میزان توجه کتاب‌های درسی انگلستان مربوط به مهارت برقراری ارتباط مؤثر است. پیرفیروزجایی (۱۳۹۵) دریافت، به مؤلفه برقراری ارتباط مؤثر بیش از سایر مؤلفه‌ها در کتاب فارسی دوره ابتدایی توجه شده است. جوانمردی (۱۳۹۵) نتیجه گرفت که کتاب‌های کودکانه مقطع پیش‌دبستانی و ابتدایی به مهارت‌های زندگی (مهارت برقراری ارتباط مؤثر) توجه کافی داشته است؛ بنابر این پیشنهاد، نتایج این پژوهش را تأیید می‌کند.

همچنین، نتایج نشان می‌دهند از مجموع ۷۸۴ مورد فراوانی، ۲۸۲ مورد (۳۶٪) به مهارت برقراری

روابط بین فردی سازگارانه، اختصاص یافته و ضریب اهمیت به دست آمده نیز ۰/۱۴۹۵ (اولویت سوم) است. داشتن این مهارت در ایجاد و حفظ روابط خوب با اعضای خانواده، همکاری و مشارکت با دیگران و تقویت دوستی‌ها به ما کمک می‌نماید. در این زمینه، بوتوین و کانتور<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) بر آموزش مهارت‌های خود مدیریتی و مهارت‌های بین فردی تأکید می‌کند. همسو با نتایج این پژوهش، عابدینی بلترک و منصوری (۱۳۹۰) و جوانمردی (۱۳۹۵) دریافتند که کتاب‌های درسی دوره ابتدایی بیشترین توجه خود را بر آموزش مهارت برقراری روابط بین فردی داشته‌اند؛ اما احمدی (۱۳۹۱) بیان می‌کند که بین میزان توجه کتب فارسی بخوانیم دوره ابتدایی به هر یک از مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های زندگی تفاوت وجود دارد به طوری که مهارت برقراری روابط بین فردی، از ضریب اهمیت کمتری به نسبت سایر مهارت‌های بررسی شده، دارد. همچنین، یزدی‌زاده (۱۳۸۸) بیان کرده که کتب درسی دوره راهنمایی به میزان اندک و به صورت ناقص به آموزش مهارت برقراری روابط میان فردی پرداخته است؛ که این یافته‌ها با نتایج این پژوهش هم‌راستا نیست. تغییرات محتوایی کتاب‌های درسی دوره ابتدایی در سال‌های اخیر، می‌تواند از دلایل این مغایرت باشد.

نتایج نشان دادند ۱۳۷ مورد (۱۷/۵٪) به مهارت مقابله با استرس‌ها، اختصاص یافته و ضریب اهمیت به دست آمده نیز ۰/۱۴۶۵ (اولویت چهارم) است. مقابله با استرس‌ها برای زندگی پراسترس دنیای امروز ضروری است. از لحاظ روان‌شناختی حذف استرس نه میسر است و نه معقول؛ اما فرد می‌تواند با دراختیار داشتن کلیدهای مناسب قفل هر استرس را باز کند. مثلاً برای اینکه کودکان عملکرد بهتری در تکالیف داشته باشند، استرس گاهی می‌تواند مثل یک نیروی محرک به او برای رسیدن به هدفش کمک کند. البته نباید این استرس بیش از اندازه باشد و فشار روانی غیر قابل تحملی را وارد کند (کریمی و فکری، ۱۳۹۲). فتحی آشتیانی و همکاران (۱۳۹۳) دریافتند که آموزش مدیریت استرس موجب کاهش معنادار میانگین نمره استرس و اضطراب در افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. کرد نوقابی (۱۳۸۴) گفت که از نظر دانش‌آموزان و دبیران و کارشناسان تعلیم و تربیت برای تدوین برنامه درسی مهارت‌های زندگی، مهارت مقابله با اضطراب،

---

1. Botvin & Kantor

در دوره ابتدایی از اولویت بالایی برخوردار است. بنابراین، هم‌راستا با نتایج برای این مهارت، اسدالهی و همکاران (۱۳۹۵) بیان نمودند که بر اساس نظر معلمان، کتاب تعلیمات اجتماعی ششم ابتدایی به مهارت مقابله با استرس توجه کمتری کرده است. همچنین، اکبرزاده میرزائق (۱۳۹۰) نتیجه گرفت کتاب مطالعات اجتماعی سال اول متوسطه، توجه چندانی به مهارت مدیریت استرس ندارد؛ اما نتایج جوانمردی (۱۳۹۵) نتایج این پژوهش را تأیید نمی‌کند.

همچنین نتایج نشان می‌دهند که ۱۵۷ مورد (۲۰٪) به مهارت مقابله با هیجان‌ها، اختصاص یافته و ضریب اهمیت به‌دست‌آمده نیز ۰/۱۴۶۵ (اولویت دوم) است. هر انسانی در زندگی خود با هیجانات گوناگونی از جمله غم، خشم، ترس و خوشحالی مواجه است که همه این هیجانات بر زندگی او تأثیر می‌گذارند و باید مقابله با آن‌ها را کسب نماید. مهارت مقابله با هیجان‌ها، فرد را قادر می‌کند تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد؛ بنابراین اگر با هیجانات درست مقابله نشود، تأثیر منفی بر سلامت جسم و روان خواهند گذاشت. مثلاً خواجه‌دهی، رحیمی و اعظمی (۱۳۹۵) بیان می‌نمایند که یکی از عوامل مخاطره‌آمیز برای اعتیاد نوجوانان نداشتن مهارت کنترل هیجان است. با توجه به نتایج می‌توان گفت که کتاب‌های درسی دوره ابتدایی در حد کمی به آموزش این مهارت توجه کرده است، بنابراین، با نتایج باقری (۱۳۹۰) که بیان کرد میزان طرح مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی در اشعار کتاب‌های بخوانیم خیلی پایین بوده و مقابله با هیجان‌ها کمترین فراوانی را در متون کتاب‌های بخوانیم داشته است و اکبرزاده میرزائق (۱۳۹۰) که دریافت کتاب مطالعات اجتماعی سال اول متوسطه، توجه چندانی به مهارت‌های مدیریت هیجانات ندارد؛ و یزدی‌زاده (۱۳۸۸) که نتیجه گرفت کتب درسی دوره راهنمایی به میزان اندک و به‌صورت ناقص به آموزش مهارت کنترل خشم پرداخته است؛ هم‌راستا است؛ اما نتایج جوانمردی (۱۳۹۵) نتایج این پژوهش را تأیید نمی‌کند. از دلایل آن می‌توان به متفاوت بودن جامعه آماری پژوهش جوانمردی با جامعه آماری این پژوهش اشاره کرد. همچنین، با توجه به ضریب اهمیت به‌دست‌آمده، کتاب‌های درسی باید توجه کافی به آموزش این مهارت داشته باشند.

در مجموع بیشترین توجه به مجموع مهارت‌های زندگی مربوط به کتاب «آموزش قران» با ۲۰۸ فراوانی (۰/۲۶/۵) است. کمترین توجه به مجموع مهارت‌های زندگی مربوط به کتاب «کار و فناوری» با ۲۶ فراوانی (۰/۳/۳) است. بنابراین، می‌توان گفت یافته‌های به‌دست آمده از تحلیل نشان می‌دهد کتاب‌های درسی به آموزش مهارت‌های زندگی پرداخته‌اند، اما بین میزان توجه به هر یک از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی و در کتاب‌های مختلف تفاوت وجود دارد.

همانطور که ملاحظه شد، یادگیری و آشنایی دانش‌آموزان ابتدایی با مهارت‌های زندگی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. نتایج نشان‌دهنده آن است که کتاب‌های دوره ابتدایی به آموزش مهارت‌های «مقابله با هیجان‌ها» و «مقابله با استرس‌ها» کمتر توجه کرده است؛ از طرف دیگر، بر اساس نتایج آنتروپی شانون «مقابله با هیجان‌ها» مهم تشخیص داده شده است، بنابراین پیشنهاد می‌شود در تجدید چاپ کتب درسی دوره ابتدایی به آموزش این مهارت‌ها نیز در کنار سایر مهارت‌های زندگی توجه کافی کنند.

کمترین توجه به مجموع مهارت‌های زندگی مربوط به کتاب «کار و فناوری» است. برنامه‌ریزان درسی و مؤلفان کتاب‌های درسی باید این کتاب را بازبینی کرده و نسبت به لحاظ کردن موضوعات مرتبط با مهارت‌های زندگی اقدام کنند.

اگر در هر پایه تحصیلی، کتابی با عنوان مهارت‌های زندگی تألیف و در برنامه درسی دانش‌آموزان گنجانده شود، فرصت بهتری برای آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموزان ایجاد می‌شود.

با توجه به اینکه معلمان و مربیان، از عوامل اصلی آموزش به شمار می‌روند، پیشنهاد می‌شود دوره‌های ضمن خدمت نحوه آموزش مهارت‌های زندگی برای آن‌ها تعریف و اجرایی شود.

با توجه به ضرورت مهارت‌های زندگی، پیشنهاد می‌شود کتاب‌های درسی مقاطع متوسطه اول و دوم نیز از حیث میزان توجه به مهارت‌های زندگی، تحلیل محتوا شود. همچنین، میزان آشنایی معلمان دوره ابتدایی به مهارت‌های زندگی، مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد و نحوه تأثیر فنون و شیوه‌های تدریس در آموزش مهارت‌های زندگی کاوش و بررسی شود.

یافته‌های این طرح برای وزارت آموزش و پرورش - سازمان تألیف و تدوین کتب درسی دوره ابتدایی و تمام معلمان و برنامه‌ریزان درسی کاربردی خواهد بود.

## منابع

- آتش‌پور، سیدحمید (۱۳۸۸). مجموعه کتاب‌های مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات تربیت.
- احمدی، فاطمه (۱۳۹۱). تحلیل محتوای کتب فارسی بخوانیم دوره ابتدایی از بعد تقویت مهارت‌های زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور تهران.
- اسدالهی، فاطمه، قاسمی‌زاد، علیرضا، و دهقانی، یوسف (۱۳۹۵). تحلیل محتوای کتاب‌های تعلیمات اجتماعی ششم بر اساس مؤلفه‌های سند تحول بنیادین (هویت ملی، اخلاق، آداب و مهارت‌های زندگی). پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۱۳(۵۰)، ۷۹-۸۸.
- اکبرزاده میرزاق، حشمت (۱۳۹۰). ارزیابی محتوای کتاب مطالعات اجتماعی سال اول متوسطه بر اساس پرورش مهارت‌های زندگی از دیدگاه دبیران درس مطالعات اجتماعی شهر اردبیل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- اگدن، جین (۱۳۹۶). روان‌شناسی سلامت. جلد اول، ترجمه محسن کجویی، تهران: انتشارات کتاب ارجمند.
- باقری، منصوره (۱۳۹۰). تحلیل محتوا. پرستاری ایران، ۲۱(۵۳)، ۴۰-۵۲.
- پیرفیروزجایی، فاطمه (۱۳۹۵). تحلیل محتوای کتاب‌های درسی فارسی دوره آموزش ابتدایی بر اساس مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء.
- جوانمردی، زهرا (۱۳۹۵). تحلیل محتوای کتب کودکان دوره پیش‌دبستانی از منظر مهارت‌های زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت.
- روشنی، طاهره (۱۳۹۵). بررسی روان‌شناسی مدیریت نوین آموزشی «آموزش مهارت‌های زندگی» مدارس ابتدایی در جمهوری اسلامی ایران. مجله توسعه آموزش جندی‌شاپور، ۷(ویژه‌نامه)، ۸۸-۹۴.
- زارعیان، اکرم (۱۳۸۵). تبیین رابطه بین سرمایه اقتصادی-فرهنگی والدین و موفقیت تحصیلی فرزندان با تأکید بر نابرابری‌های فضایی-فرهنگی. تحلیل اجتماعی نظم و نابرابری اجتماعی، ۲(۹)، ۷۵-۸۹.

- سودانی، منصور (۱۳۹۸). ارزیابی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس متوسطه اهواز بر اساس الگوی ارزیابی سیپ. *دستاوردهای روان‌شناختی*، ۲۶(۱)، ۱۳۰-۱۱۱.
- صحرانورد نشتیفانی، یونس، ملکی، حسن، ایراندخت، فیاض، و رضوانی، جمشید (۱۳۹۸). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی پیشگیری از جرم و رفتارهای پرخطر، تسهیل امنیت اجتماعی. *مطالعات پیشگیری از جرم*، ۱۴(۵۱)، ۸۵-۶۱.
- صفاری‌نیا، مجید (۱۳۹۷). *نظریه‌های شخصیت*. تهران: دانشگاه پیام نور.
- عابدینی بلترک، میمنت، و منصوری، سیروس (۱۳۹۰). آموزش مهارت‌های زندگی در کتاب‌های درسی؛ نیازمند ایجاد تحولی بنیادین. *همایش تحول بنیادین برنامه درسی*، مشهد، دانشگاه فردوسی.
- علی‌اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۹۷). *روان‌شناسی رشد (نظریه‌ها، پژوهش‌ها و آزمون‌ها)*. تهران: دانشگاه پیام نور.
- فتحی آشتیانی، علی، پیرزادی، حجت، شکوهی یکتا، محسن، و تولایی، سیدعباس (۱۳۹۳). تأثیر برنامه آموزش مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی بر بهبود سلامت روانی پرستاران و کارکنان بیمارستان: یک مطالعه آزمایشی. *پرستاری ایران*، ۲۷(۹۱)، ۱۳-۱.
- فضل‌الهی، سیف‌اله، و ملکی‌توانا، منصوره (۱۳۹۰). ارزیابی سنجش خوانایی کتاب علوم پایه سوم ابتدایی بر اساس فرم فرای، گانتیک، فلش، لافلین و کلوز. *مطالعات برنامه درسی*، ۶(۲۲)، ۱۶۲-۱۴۱.
- قربان، فاطمه (۱۳۹۱). *سیر تحول در آموزش و پرورش در سده اخیر. معاونت آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش*. تهران: انتشارات به‌آفرین.
- کرمی، زهره، بیگی، پژمان اسد، و کرمی، مهدی (۱۳۹۵). تحلیل محتوای کتاب ریاضی ۱ پایه اول متوسطه بر اساس تکنیک ویلیام رومی و حیطة شناختی بلوم. *پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*، ۱۰(۳۷)، ۱۷۹-۱۶۶.
- کریمی، فریبا؛ فکری، سعیده (۱۳۹۲). سنجش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه. *آموزش و ارزشیابی*، ۶(۲۲)، ۸۵-۷۳.

- کردنوقایی، رسول، و شریفی، حسن پاشا (۱۳۸۴). تهیه و تدوین برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان دوره تحصیلی متوسطه. *نوآوری‌های آموزشی*، ۴(۱۲)، ۳۴-۱۱.
- مؤمنی مهمویی، حسین، و تیموری، سعید، و رحمان‌پور، محمد (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم مقطع ابتدایی. *نوآوری‌های مدیریت آموزشی (اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی)*، ۶(۴)، ۹۱-۱۱۲.
- ملکی، حسن (۱۳۹۷). *مقدمات برنامه‌ریزی درسی*. تهران: سمت.
- ملکی، حسن، و حبیبی‌پور، مجید (۱۳۸۶). پرورش تفکر انتقادی هدف اساسی تعلیم و تربیت. *نوآوری‌های آموزشی*، ۱۹(۶)، ۹۳-۱۰۸.
- نات هان، تیچ (۱۳۹۳). *هنر برقراری ارتباط*. ترجمه مهین خالصی، تهران: انتشارات ققنوس.
- نویسندگان، مهدی (۱۳۹۱). الزامات مدیریتی تحول بنیادین در آموزش و پرورش. *راهبرد فرهنگ*، ۱۷ و ۱۸، ۲۹۵-۳۲۲.
- هاشمی، بهنازاسادات (۱۳۹۳). *تحلیل محتوای کتاب فارسی پایه اول ابتدایی بر اساس مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.
- یزدی‌زاده، زینب (۱۳۸۸). *تحلیل محتوای کتب درسی دوره راهنمایی بر اساس مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، مرکز تهران.
- Aksoy, P., & Baran, G. (2015). Review of studies aimed at bringing social skills for children inpreschool period. *Social and Behavioral Sciences*, 9, 663-669.
- AlMasri, A., Smadi, M., Aqel, A., & Hamed, W. (2016). The inclusion of life skills in English textbooks in Jordan. *Education and Practice*, 7(16), 81-96.
- Botvin, G. J., & Kantor. L. W. (2000). Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. *Alcohol Research and Health*, 24(4), 8-25.
- Brooks, J. G. (2002). *Schooling for life relearning the essence of learning*. Virginia: ASCD
- Choquet, M., Kovess, V., & poutignat, N. (1993). Suicidal thoughts among adolescents: An intercultural approach. *Adolescence*, 28(11), 655-664
- Counts, G. (1934). *The social foundations of education*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Dukes, R. L., & Lorch, B. D. (1989). Concept of self, mediating factors and adolescent deviance. *Sociological Spectrum*, 9(3), 301-319.
- Keddie, A. M. (1992). Psychosocial factors associated with teenage pregnancy in Jamaica. *Adolescence*, 27(108). 873-881,
- Kumar, V. S., & Krishnamurthy, A. R. (2016). The impact of life skills training on

- psychological well-being: The role of gender differences. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(2), 193.
- Lyberson. (1987). *Social Skill Training*. Pergamin Press.
- Singh, H., & Mustapha, N. (1994). Some factors associated with Substance abuse among Secondary school Students in Trinidad and Tobago. *Drug Education*, 24(1).
- Smith, T. A., Genry, L. S., & ktring, S. A. (2005). Evaluating a youth Leadership life skills Development program. *Extensive*, 43(2), 12-18
- Stokes, J. (2003). *How to do media & cultural studies*. Sage.
- Thomas, L., Webb, M., Eleanor, K., Miles, L., & Paschal, S. (2012). Dealing With Feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808.
- Whitaker, B. K., & Dyer, J. E. (2005). Identifying sources of bias in agricultural news reporting *Agricultural Education*, 4(1), 125-133.
- Wichroski, M. A., Zunz, S. J., & Forshay, E. (2000). Facilitating self-Esteem and social supports in a family life skills program. *Woman Social Work*, 15(2), 277-296.
- World Health Organization Geneva (2003). *Understanding Skills- Based Health Education & Life Skills*, WHO information Series on School Health, p.12.