

طراحی برنامه درسی صبر در دوره ابتدایی

علی فکوری زاده^۱

صص ۱۰۸-۱۲۸

چکیده

آموزش صبر در مدارس می‌تواند به ایجاد تعادل روانی و بهزیستی روان‌شناختی جامعه کمک کند. هدف این پژوهش طراحی و تدوین برنامه درسی صبر برای دوره ابتدایی است. این پژوهش با روش سنتزپژوهی انجام شده‌است و داده‌های بدست آمده در سه سطح باز، محوری و منتخب کدگذاری شدند تا در نهایت الگوی نهایی بدست آمد. براساس نتایج بدست آمده برنامه درسی صبر (مضمون فراگیر) دارای ابعاد اهداف، مفاهیم، ویژگی‌های معلم، روش و ارزشیابی به عنوان مضامین سازماندهی است و هر کدام از این مضامین نیز دارای سطوح و مضامین پایه هستند.

کلیدواژه‌ها: طراحی و تدوین برنامه درسی، برنامه درسی، صبر، دوره ابتدایی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه، مبانی نظری و پیشینه شناسی تحقیق

انسان همواره در طول زندگی به دنبال پیشرفت و توسعه حرفه ای خود است و در این مسیر با ناملایمات و سختی ها آزمایش می شود. خداوند در آیه ۱۱۵ سوره بقره به این مهم اشاره می کند و می فرماید: «قطعاً همه شمارا با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مالها و جانها و میوهها آزمایش می کنیم، و بشارت ده به شکیبایان و استقامت کنندگان». انسان برای مقابله با این موانع و ناملایمات باید خویشتن دار باشد که یکی از مهارت های آن کمک گرفتن از صبر است.

صبر از مفاهیم مهم اخلاقی است و بهره گیری از آن برای تکامل آدمی و رسیدن به هدف لازم است (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۸). صبر به معنای شکیبایی و بردباری، ترک شکایت از بلا و شدید و انتظار فرج خداست (لغت نامه معین). مطهری (۱۳۸۶) نیز مفهوم صبر در قرآن را برابر با قدرت مقاومت روح می داند، مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات نفسانی و مقاومت در برابر ناملایمات روزگار. صبر در روان شناسی با مفاهیم سرسختی، خودگردانی و خودمهارگری شناخته می شود (امیری، میردیکوندی و محمدآبادی، ۱۳۹۲). پیامبر گرامی اسلام (ص) در روایتی صبر را سه گونه معرفی فرموده اند و می فرمایند: «صبر بر سه قسم است: صبر در مصیبت، صبر بر طاعت و صبر از گناه» (کلینی، ۱۳۸۲) که «صبر بر طاعت یعنی شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه طاعت وجود دارد، صبر بر مصیبت یعنی ایستادگی در برابر انگیزه های نیرومند و محرک گناه و صبر بر مصیبت یعنی پایداری در برابر حوادث تلخ و ناگوار و عدم برخورد انفعالی و ترک بی تابی» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷). خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) در پژوهش خود تحت عنوان «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس صبر» ۵ مؤلفه صبر را مشخص کرده اند. «متعالی شدن» (تحمل سختی ها به منظور دستیابی به هدف والاتبه)، «شکیبایی» (بردباری و تاب آوری در سختی ها)، «رضایت» (پذیرش وضعیت موجود)، «استقامت» (پایداری در انجام امور) و «درنگ» (ایجاد وقفه در مقابل خواسته های درونی) است (شکوفه فرد و خرمایی، ۱۳۹۱).

سختی ها و موانع پیش روی انسان در مسیر سعادت و پیشرفت ممکن است نارضایتی و شکایت وی از زندگی را به دنبال داشته باشد. نارضایتی از زندگی، عزت نفس انسان را کاهش می دهد (موسی زاده، سید صادقی و حمیدی، ۱۳۹۴) و تعادل روانی وی را به خطر می اندازد و اضطراب و تنش را در افراد ایجاد می کند؛ بنابراین لازم است انسان به خوبی از صبر بهره گیرد. تسلیم موانع نشود و با درایت و تلاش گره ها را بگشاید (حسین ثابت، ۱۳۹۲). تحقیقات مختلف نتایج مثبت بهره گیری از صبر در زندگی را نشان داده است.

مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) در تحقیق با عنوان «بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روان شناختی» نتیجه گرفته اند که افرادی که صبر بیشتری دارند، احساس تسلط بر محیط دارند، رشد شخصی بیشتری دارند، رابطه مثبت تری با دیگران دارند، زندگی هدفمندتری داشته و خود پذیری بالاتری دارند. بنابراین صبر افراد با افزایش بهزیستی روان شناختی آنان همراه است. خرمائی، فرمانی و یزدانی (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان «پیش بینی خودکنترلی بر اساس شکیبایی و مؤلفه های آن در دانش آموزان دبیرستانی» به این نتایج رسیدند که مؤلفه های صبر با خودکنترلی همبستگی دارد و می تواند خودکنترلی را پیش بینی کنند. همچنین با توجه به نقش صبر و مؤلفه های آن در پیش بینی خودکنترلی، توصیه شده است از راهبردهای آموزشی صبر و شکیبایی در جهت تقویت خودکنترلی در بین دانش آموزان دبیرستانی استفاده شود. از جمله پیامدهای دیگر «صبر» کردن را مقابله با فشار روانی از طریق ایجاد توازن بین منابع درونی و محیطی، موفقیت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی، مهار هیجان خشم و غریزه جنسی، دین داری می داند. انسان صبور با کنترل رفتار خویش، تصویر ذهنی مثبت تری از خود به نمایش می گذارد و احساس خودباوری و ارزشمندی بیشتری نیز کسب می کند (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۸).

یکی از حوزه های مهم پژوهشی در رابطه با مفهوم «صبر» پژوهش های مرتبط با اثربخشی آموزش صبر است. حسین ثابت (۱۳۸۷) اثربخشی آموزش صبر را بر اضطراب، افسردگی و شادکامی دانش آموزان دبیرستانی بررسی کرد. نتایج پژوهش این محقق نشان داد که می توان از آموزش صبر به عنوان یک مداخله در جهت کاهش اضطراب و افسردگی و نیز افزایش سطح شادکامی در نوجوانان مضطرب، افسرده و مضطرب-افسرده استفاده نمود. ایزدی طامه و همکاران او با بررسی و مقایسه تاثیر آموزش صبر و آموزش حل مسئله در پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله ای در دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی، نشان دادند که روش آموزش صبر در کاهش پرخاشگری و آموزش روش مداخله ای حل مسئله در انتخاب راهبرد مسئله مدارانه مؤثرتر است. غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «آموزش صبر به کودکان برای ارتقای سلامت معنوی آنان: راهنمای والدین» به این نتایج رسیده است که سیستم بازداری شناختی فرد علاوه بر تنظیم هیجانها، موجب بهتر فکر کردن و تدبر نمودن می شود، از جمله فواید صبر هم به بازداری از رفتارهای تکانشی، جلوگیری از

تصمیم‌های عجولانه، تنظیم هیجان‌ها و دوران‌دیشی اشاره می‌کند. خامدی (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش صبر برافزایش تاب‌آوری نوجوانان دختر» انجام داد، نتایج حاکی از آن بود که آموزش صبر در افزایش تاب‌آوری دختران نوجوان مؤثر است. با توجه به نتایج پژوهش‌ها که نشان‌دهنده تأثیر مثبت در کاهش ناسازگاری‌های روانی و رفتاری است، لزوم بهره‌گیری از صبر برای داشتن جامعه‌ای به دور از رفتارهای آسیب‌زا، جایگزین شدن منطق به جای احساسات در مواجهه با مشکلات و ایجاد رضایت و تعادل روانی احساس می‌شود. آموزش صبر در دوران کودکی از بروز و تشدید مسائل روانی، خانوادگی و اجتماعی در آینده جلوگیری می‌کند (غباری بناب و راقیبیان، ۱۳۹۶). آموزش صبر به افراد یاد می‌دهد برای رسیدن به اهداف از تمام امکانات بهره‌گیرند و در صورت شکست احساس ناکارآمدی نکنند (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷). جامعه‌خوستان این است که برنامه‌های مدارس به گونه‌ای اصلاح شوند که دانش‌آموزان در آینده عملکرد کارآمدی داشته باشند (ارنشتاین، ۱۳۹۲). در سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش نیز به تعمیق مهارت خویش‌داری اشاره شده است. در فصل هفتم سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش -اهداف عملیاتی و راهکارها- دومین هدف، «تعمیق تربیت و آداب اسلامی، تقویت اعتقاد و التزام به ارزش‌های انقلاب اسلامی» ذکر شده است و راهکار شماره ۲/۲ این هدف عبارت است از: «تعمیق تقوای الهی و مهارت خویش‌داری، انتخاب‌گری درست و تعالی‌بخش مستمر دانش‌آموزان (شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۱۳۹۰).

لذا با توجه به آنچه تاکنون بیان شد به اهمیت آموزش «صبر» پی می‌بریم. بنابراین برای آموزش «صبر» نیاز به طراحی برنامه درسی است. تعاریف گوناگونی برای برنامه درسی وجود دارد. یکی از این تعاریفها، برنامه درسی را به عنوان یک طرح می‌داند که از مهم‌ترین حامیان این دیدگاه، سیلور و الکساندر می‌باشند. اینان برنامه درسی را تدارک مجموعه‌ای از فرصت‌های یادگیری برای افراد تحت تعلیم قلمداد می‌نمایند، به‌زعم ایشان این برداشت از برنامه درسی متضمن پیش‌بینی اهداف و غایت با تدارک تجربیات و فرصت‌های یادگیری و نیز مسائلی نظیر ارزشیابی از برنامه است (فتحی و اجارگاه، ۱۳۹۵). طراحی برنامه درسی به فرایند مشخص کردن عناصر برنامه درسی و گنجاندن آن‌ها در برنامه اشاره می‌کند. به‌طور کلی عناصری که می‌تواند در برنامه درسی گنجانده شود عبارتند از: اهداف و مقاصد، محتوا یا موضوعات درسی، فعالیت‌ها و تجربیات یادگیری، روش تدریس، اجرا و ارزشیابی و ... علاوه بر این در طرح برنامه درسی درباره سازمان‌دهی و الگوی مناسب آن برای برنامه درسی بحث می‌شود (فتحی و اجارگاه، ۱۳۹۵). هدف از این پژوهش طراحی برنامه درسی برای آموزش صبر به دانش‌آموزان است که برای مشخص شدن عناصر برنامه از سنتز پژوهی در پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه صبر استفاده شده است.

روش‌شناسی تحقیق

مطالعه حاضر از لحاظ هدف از نوع کاربردی، رویکرد پژوهش از نوع کیفی و روش پژوهش از نوع سنتز پژوهی است. استفاده از سنتز پژوهی به این دلیل است که قبل از اتخاذ تصمیم‌های فکورانه درباره برنامه درسی باید در قالبی به جستجو و تدارک دانش موردنیاز پرداخت که برای تصمیم‌گیری‌های ضروری سودمند باشد (شورت، ۱۳۹۴). دانش موجود در مطالعات و گزارش‌های منفرد معمولاً برای استفاده مستقیم در تصمیم‌گیری مناسب نیست، این دانش باید بادانش تولیدشده در دیگر مطالعات مربوط پیوند یابد و کل مجموعه دانش حاصله در قالبی متناسب با نیازهای کنونی به دانش، مورد ارزیابی، سازمان‌دهی مجدد و تفسیر قرار گیرد (شورت، ۱۳۹۴).

برای سنتز پژوهی اسناد و مدارک علمی موجود در زمینه پژوهش از تحلیل محتوا به شیوه مقوله‌بندی استفاده گردید. داده‌های به‌دست‌آمده از پژوهش‌ها در سه سطح باز، محوری و منتخب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به این صورت که ابتدا با کدگذاری باز مقوله‌ها و مفاهیم از اسناد و مدارک موجود استخراج شد و سپس با دسته‌بندی مجدد کدهای باز مشابه در یک مقوله، کدهای محوری تحقیق به دست آمد. در نهایت کدهای محوری شناسایی شده در ابعاد متناسب با خود قرار گرفتند و کدهای منتخب حاصل شدند و الگوی طراحی برنامه درسی آموزش صبر از آن ترسیم شد.

جامعه آماری پژوهش شامل تحقیقات انجام‌شده در حوزه صبر و مفاهیم مرتبط با آن در سال ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۸ و دو کتاب راهنمای معلم آموزش آداب و مهارت‌های زندگی اسلامی پایه چهارم ابتدایی و کتاب صفر تا بیست ارزشیابی برای یادگیری بود. در این پژوهش صرفاً از تحقیقات داخلی در این حوزه در جامعه و نمونه آماری استفاده شده است. پایگاه‌های اطلاعاتی که مقالات از آن‌ها انتخاب شد شامل مگیران، پرتال جامع علوم انسانی، نورمگز، پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی و موارد دیگر بود. کلیدواژه‌های به کار گرفته‌شده شامل، صبر و آموزش صبر بود که مجموعاً با توجه به ملاک‌های پژوهش، تعداد ۳۸ نمونه به‌صورت هدفمند انتخاب شد و مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها و تجزیه و تحلیل داده‌ها

با توجه به یافته‌های حاصل از تحقیقات مرتبط باهدف پژوهش ابتدا کلیه مؤلفه‌ها از طریق فرآیند کدگذاری باز استخراج شدند، از اینرو با توجه به فرآیند کدگذاری حاصل از مرحله نخست، در این بخش ابتدا در جدول ۱ اقدام به شناسایی مفاهیم و مؤلفه‌های آموزش صبر با توجه به کد هر مقاله می‌شود.

جدول ۱. کدگذاری باز مؤلفه‌های طراحی برنامه درسی آموزش صبر

ردیف	محقق	سال	مؤلفه‌ها
۱	ایزدی طامه	۱۳۸۹	پیامد (خودتنظیمی، اعتدال روان، زندگی مؤمنانه، تربیت نفس، تقویت شخصیت، افزایش توانمندی) - صبر در روایات - صبر در قرآن - سطوح آموزش (آموزش گروهی در قالب سخنرانی، آموزش کارگاهی در قالب گروه‌های ۶ نفره، آموزش انفرادی با تعیین تکالیف فردی)
۲	ایزدی طامه، برجعلی، دلاور و اسکندری	۱۳۸۹	بهرهمندی از زندگی مؤمنانه - مدیریت خشم - صبر در نگاه پیامبر و ائمه (صبر نیمی از ایمان است) - صبر در قرآن (۷۰ باز، نشانه قدرت اراده انسان، انسان را به هنگام مشکلات و سختی‌ها امر به صبر و دعا می‌کنند.
۳	شمشیری و شیروانی شیرینی	۱۳۹۰	صبر در قرآن - معنای لغوی و اصطلاحی صبر - اقسام صبر (طاعت، مصیبت و معصیت) - رابطه حقیقت و صبر - نقش صبر در رسیدن به شناخت و آگاهی - داستان حضرت خضر (ع) و حضرت موسی (ع) - صبر در روایات - رابطه صبر و بخشایش - نقش صبر در زندگی اجتماعی و تعاملات بین فردی - پیامد صبر (ایجاد و تحکیم دوستی‌ها و برطرف کردن خصومت‌ها) - صبر شاخص سلامت فرد و جامعه - رابطه ایمان و صبر - رابطه صبر با عقلانیت - دلالت‌های فلسفی صبر - دلالت‌های تربیتی صبر - روش‌های اکتشافی، حل مسئله‌ای ظرفیت بالایی برای درونی سازی مهارت‌های صبر دارند - فعالیت‌هایی مانند (سفر، اردو، طبیعت‌گردی و کوهنوردی) -
۴	امیری، میردریکوندی و احمدی	۱۳۹۱	پیامد (حفظ ایمان و رشد معنوی) - صبر در روایات - صبر در لغت و اصطلاح - فرایند شکل‌گیری صبر - اقسام صبر - صبر در قرآن -
۵	نعمتی، گلزاری و باقری	۱۳۹۱	صبر به‌عنوان راهبرد مقابله‌ای دینی در برابر مصائب و سختی‌ها - صبر در اصطلاح - پیامدها (کاهش علائم افسردگی) - روش (بازسازی شناختی و ارائه الگو و اسطوره‌های صبر)
۶	شکوفه‌فرد و خرمایی	۱۳۹۱	بردباری از مهم‌ترین راه‌های مهار نمودن خشم است - صبر در روایات - مؤلفه‌های صبر (متعالی‌شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ) - صبر عامل رضایت روانی
۷	امیری، میردریکوندی و محمدآبادی	۱۳۹۲	صبر در روایات - رابطه صبر با (ایمان، تقوا، حلم و ورع) - پیامدها (کسب امور عالی) - صبر در لغت و اصطلاح - معادل صبر در روانشناسی (سرسختی و خودگردانی و خودمهارگری)
۸	حسین‌ثابت	۱۳۹۲	صبر در قرآن - معنای صبر - پیامد صبر (مقابله با حوادث و ناملازمات، حفظ سلامت روانی، کلید شناخت و آگاهی و مایه دستیابی به حقیقت، افزایش توانمندی و قدرت مقابله ایجاد تعادل روانی، آسان شدن سختی، مهرورزی و سخت رویی) جنبه‌های صبر (سلبی و ایجابی) - شرط پیش‌نیاز صبر (برای خشنودی خدا باشد) - صبر در روایات - ضرورت صبر (رسیدن به هدف و نگهداری آن)، اقسام صبر (مصیبت، طاعت و گناه)، روش آموزش صبر (دستور صریح، بیان آثار و فواید، سفارش یکدیگر به صبر، ارائه الگو) -
۹	خرمائی، فرمانی و اصلانی	۱۳۹۳	صبر متغیر پیش‌بین ناامیدی - صبر برای درمان افسردگی و ناامیدی - صبر از مفاهیم اخلاقی - معنای لغوی صبر - صبر در مفهوم - مؤلفه‌های صبر (متعالی‌شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ) - پیامد و فواید صبر (مقابله با فشار روانی، موفقیت در تحصیل، دین‌داری، کاهش اضطراب و افسردگی، تقویت امید در فرد، افزایش تحمل در برابر سختی، مدیریت هیجانات) - صبر در بیش از ۷۰ آیه قرآن کریم
۱۰	خرمائی، فرمانی و سلطانی	۱۳۹۳	صبر راهبرد مقابله‌ای در برابر فشار روانی - صبر به معنی کنار کشیدن و انفعال نیست - معنای صبر - اقسام صبر - پیامدهای صبر (افزایش سلامت روانی، طولانی شدن عمر، جلب محبت خدا، افزایش خودآگاهی، بهبود روابط انسان‌ها با



یکدیگر) - صبر در قرآن - مؤلفه‌های صبر (متعالی‌شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ)			
اهمیت و ضرورت (مواجهه با استرس) - صبر در روایات - صبر در قرآن - پیامدها (کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش شادکامی، کاهش علائم اختلالات روانی) - روش (خودآموزش دهی، الگو گیری، بحث‌وگفتگو)	۱۳۹۳	اسکندری، احمدی، فتنی، آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر	۱۱
اقسام صبر (مصیبت، معصیت و طاعت) - معنای اصطلاحی صبر - صبر باعث سلامت روانی، طولانی شدن عمر، جلب محبت خدا و افزایش خودآگاهی می‌شود - مؤلفه‌های صبر (متعالی‌شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ)	۱۳۹۳	خرمائی و فرمانی	۱۲
صبر باعث بالندگی و بهزیستی فرد است - صبر باعث آرامش فرد در مواجهه با مشکلات است - دستیابی به زندگی خوب است - سلامت روانی فرد - ابعاد صبر (صبر در دشواری زندگی، صبر در مشکلات روزانه و صبر میان فردی)	۱۳۹۳	آقابابائی، تبیک و حاتمی	۱۳
صبر در اصطلاح - مؤلفه‌های صبر (متعالی‌شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ) - پیامد (کاهش اضطراب امتحان)	۱۳۹۴	خرمائی، آزادی دهبیدی و زابلی	۱۴
صبر در قرآن - صبر در لغت - صبر در گلستان و بوستان سعدی - صبر در نهج‌البلاغه - پیامدهای صبر (پشتیبانی مردم از انسان صبور) - صبر در روایات - ضرب‌المثل (گر صبر کنی زغوره حلوا سازی)	۱۳۹۴	موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی	۱۵
پیامدها (بهزیستی، مهم‌ترین روش سازگاری، خودتنظیمی، مدیریت احساسات و هیجانات) - معنی لغوی صبر - صبر به معنای کنار کشیدن و انفعال نیست - صبر در روایات	۱۳۹۴	مرحمتی و یوسفی	۱۶
صبر به معنای تنبلی، درنگ و قانع شدن نیست - صبر در روایات - پیامد (حفظ سلامت روانی، عامل توانمندسازی، دچار ناامیدی و کاهش عزت‌نفس نمی‌شود، کاهش اضطراب، حفظ ثبات هیجانی) - طرح‌واره صبر (داستان، آیات و روایات، تکالیف خانگی، فرصت تکرار و تمرین، فن (۳۰ ثانیه و بعد عمل) - ابعاد صبر (صبر بر گناه و صبر بر خوشی و دست‌یابی به نعمت)	۱۳۹۵	مقصودی مدیح و حسین ثابت	۱۷
پیامد (مقاومت در برابر ناملایمات، اعتدال روان، خودتنظیمی، طولانی شدن عمر، به باشی روان‌شناختی) - معنی صبر - مؤلفه‌های صبر (انعطاف، شجاعت، استقامت و خویشتن‌داری) - صبر در روایات - اقسام صبر - تکنیک‌ها (مشاوره گروهی، تکنیک پذیرش موقعیت، تکنیک تقویت تعمیمی، مدیریت مقایسه: توجه به داشته‌های پیدا و ناپیدا، تکنیک کوچک‌سازی، تکنیک مقایسه‌ای، تکنیک مرز بین پیشرفت گزایی و کمال‌گرایی، تکنیک معناییابی در سختی‌ها (روایت درمانی)، تکنیک پیکان رو به پایین، تکنیک تکیه‌گاه امن، حامیان معنوی)	۱۳۹۵	سرتیپی، سهرابی و پسندیده	۱۸
صبر در اصطلاح - صبر در روان‌شناسی - صبر در سه موقعیت میان فردی، دشواری‌های زندگی و مشکلات روزانه متجلی می‌شود - مؤلفه‌های صبر (متعالی‌شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ) - پیامد (کاهش اضطراب، افسردگی و شیوع کمتر مشکلات سلامت)	۱۳۹۵	خرمائی، آزادی‌دهبیدی و حق‌جو	۱۹
صبر در قرآن - صبر در لغت و اصطلاح - اقسام صبر (صبر بر طاعت، صبر بر معصیت و صبر بر مصیبت) - صبر در روایات - شعبه‌های صبر از دیدگاه حضرت علی (ع) (اشتقاق، ترس، زهد و انتظار) - روابط جانشینی صبر در قرآن - روابط هم‌نشینی صبر در قرآن - رابطه صبر با (ایمان، حق‌شناسی، عمل صالح، مهربانی، یقین و توکل) - رابطه تقابلی صبر در قرآن	۱۳۹۵	امانی، عبادی و رضایی	۲۰
صبر در اصطلاح - مؤلفه‌های صبر (متعالی‌شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ) - صبر در قرآن - صبر در روایات - پیامد (کاهش اضطراب و افسردگی)	۱۳۹۵	آقایوسفی، ترخان و فرمانی	۲۱
معنی صبر - روابط هم‌نشینی صبر در قرآن با واژه‌های (تقوا، توکل، یقین، صلوه و ایمان)	۱۳۹۵	فلاح و عواطفی	۲۲
صبر از مهم‌ترین روش‌های سازگاری - معنای لغوی صبر - صبر در اصطلاح - صبر در قرآن - پیامدها (مدیریت هیجانات، توان تحمل سختی‌ها، سخت‌کوشی در کار، افزایش بهزیستی، کلید پیشگیری از اختلافات) - صبر به معنای	۱۳۹۵	مرحمتی و خرمایی	۲۳

تحمل بدبختی و تن دادن به ذلت و تسلیم در برابر عوامل شکست نیست - صبر در روایات - ویژگی افراد صبور از دیدگاه پیامبر (ص)			
حفظ سلامت روانی- توانایی ادامه حیات پرشور - خودتنظیمی و تعادل روانی - فواید صبر (تربیت نفس، تقویت شخصیت و افزایش توانمندی، افزایش توان در برخورد با مشکلات) - صبر در قرآن - معنی صبر - اهمیت و ضرورت صبر در زندگی و شیوه‌های کسب صبر	۱۳۹۵	ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور	۲۴
اهمیت (مقابله با فشارهای روانی) - صبر در لغت - صبر در قرآن - اقسام صبر (تن و تحمل) - صبر در روایات - کارکرد و پیامد صبر - معانی صبر از دیدگاه مذهبی - صبر از دیدگاه روان‌شناختی - روش‌های پرورش صبر در کودکان (الگودهی، ایفای نقش، برقراری نظم و انضباط در خانواده) - ویژگی فرد آموزش‌دهنده صبر (از احساسات حرف بزند، موقعیت‌سازی کنید، خودتان آرام و صبور باشید، صبورانه گوش کنید) - آموزش صبر در موقعیت غیرمنتظره (به تأخیر انداختن ارضای خواسته‌ها و تقویت رفتارهای صبورانه کودکان)	۱۳۹۶	غباری بناب و راقبیان	۲۵
صبر در قرآن - مؤلفه‌های صبر (متعالی‌شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ) - پیامد (ارتقای سلامت روان)	۱۳۹۶	خرمائی، آقایوسفی و دهستانی	۲۶
صبر در قرآن - صبر در روان‌شناسی - مؤلفه‌های صبر (متعالی‌شدن، شکیبایی، رضایت، استقامت و درنگ)	۱۳۹۶	زارع و فرمانی	۲۷
تعریف صبر - صبر به معنای کنار کشیدن و انفعال نیست - پیامدها (کاهش اضطراب و افسردگی، رابطه مثبت با امیدواری و بهزیستی)	۱۳۹۶	خرمائی و آزادی دهبیدی	۲۸
صبر موجب افزایش سخت رویی و مبارزه‌جویی آن‌ها می‌شود - صبر موجب افزایش تاب‌آوری در مقابل سوگ می‌شود.	۱۳۹۶	احمدی و دارابی	۲۹
صبر در قرآن - فواید صبر (تربیت نفس، تقویت شخصیت، افزایش توانمندی، تقویت امید فرد) - صبر در لغت و اصطلاح - مؤلفه‌های صبر (شکیبایی، متعادل‌شدن، رضایت، استقامت و درنگ) - پیامد (کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبرد مقابله‌ای، افزایش تاب‌آوری).	۱۳۹۶	خامدی	۳۰
-نقش صبر در شخصیت -صبر ریشه تمام فضائل اخلاقی و مادر همه کمالات - صبر از مهم‌ترین شایستگی‌های حرفه‌ای معلم - صبر در لغت - صبر در اصطلاح - مفاهیم نزدیک به صبر(خودکنترلی، خود انضباطی، کنترل تکانه، سرسختی) - شرایط صبر (برای رضای خدا، آگاهانه و داوطلبانه و از روی تسلیم خدا بودن، تدبیر علمی، سعی عملی، پرهیز از تنبلی) - اقسام صبر (برای رضای خدا، طاعت و گناه) - اقسام صبر از دیدگاه حضرت علی (ع)(صبر بر ناگواری و آنچه دوست‌داشتنی است) - سه مرتبه صبر (توده مردم، سالکان زاهدان عابدان، واصلان) - ویژگی مری (سلامت روانی: کاهش پرخاشگری، انتخاب راهبرد مقابله‌ای، کاهش اضطراب و افسردگی و استرس= رفتار عمومی: غلبه بر خشم، صبر در برابر نظرات مخالف و سخنان نامناسب، جلوگیری از تنبیه و مجازات سریع، عدم قضاوت عجولانه، تأمل و پند گرفتن از حوادث= تدریس موفق: فرصت تأمل، تحلیل و درون‌سازی به متری) - استفاده از روش الگویی - راهکارهای عملی برای تقویت صبر (اقدامات زمینه‌ساز و پیشگیرانه، اقدامات مقابله‌ای و کنترلی، اقدامات تکمیلی)	۱۳۹۶	وجدانی، آقایی	۳۱
صبر در لغت - صبر در قرآن - صبر در روانشناسی - پیامد (بهزیستی، آرامش فرد در برخورد با مشکلات، سلامت جسمی و روانی، توانمندسازی، افزایش امید)	۱۳۹۶	مرحمتی و خرمائی	۳۲
پیامدها و فواید (توانایی افراد با کنار آمدن در موقعیت‌های دشوار، ارتقاء توان درونی انسان،) - مؤلفه‌های صبر (شکیبایی، متعادل‌شدن، رضایت، استقامت و درنگ) - صبر صفت مهم در تربیت معلم	۱۳۹۷	موحدزاده، کرمی و یآوری کرمانی	۳۳
صبر راهبرد مقابله‌ای دینی در برابر مصائب - صبر در لغت و اصطلاح - صبر در روایت - صبر در قرآن - صبر به معنی تحمل و دست روی دست گذاشتن نیست - فواید صبوری (تربیت نفس، تقویت شخصیت، افزایش توانمندی انسان، مدیریت احساسات و هیجانات و کاهش ناسازگاری روانی) - الگوهای صبر (پیامبر اکرم (ص)، بلال حبشی، عمار یاسر، یاسر و سمیه.	۱۳۹۷	قدم‌پور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی	۳۴

۳۵	علی احمد و جنابآبادی	۱۳۹۷	پیامدها (پیشگیری از آسیب روانی، تعادل بهداشت روانی، دستیابی به حقیقت، آسان شدن سختی‌ها و آرامش روانی فرد)
۳۶	زارع بوانی و حسین ثابت	۱۳۹۷	بهره‌مندی از زندگی مؤمنانه - صبر در روایات - صبر در قرآن - پیامد (حفظ آرامش روانی، کاهش افسردگی و اضطراب، افزایش امید و افزایش بهزیستی روانی)، داستان حضرت یعقوب (ع) و حضرت یوسف (ع)
۳۷	رئیسیان و حکم‌آبادی	۱۳۹۷	صبر در قرآن - اقسام صبر (ممدوح، مذموم) - صبر به معنای تسلیم شدن در برابر مشکلات نیست - صبر در لغت و اصطلاح - جایگاه و اهمیت صبر (صبر به‌منزله سر برای ایمان، صبر همراه همیشه مؤمن و صبر در حق، سفارش همیشه پیشوایان) - اقسام صبر (خوشایند و ناخوشایند، معصیت و مصیبت) - صبر در روایات - الگوهای صبر - آثار صبر و بی‌صبری (صبر بر ناگواری معبر بهشت است، صبر مجسم حامی انسان در برزخ، صابر مورد غبطه دیگران، صبر اکسیری برای مصیبت‌ها و عجز ثمره جزع) - رابطه صبر با دیگر آموزه‌های دینی (تقوا و قضا و قدر)
۳۸	ربیع، میرباقری فرد و باباحیدری	۱۳۹۸	- پیامد و فواید (آرامش درون، تسلط بر خویش،) صبر در اصطلاح - تعریف صبر از دید عرفا - انواع صبر بر اساس شرایط - بهترین نوع صبر (برای خدا باشد) - مراتب صبر به لحاظ شکیبایی (متضربان، صابران، صباران) - نتایج و آثار صبر (دفع بلا، کسب بهترین جزاها، توانگری و بی‌نیازی از غیر خدا، دستیابی به خواسته‌ها، ایمان، خیر و گشایش، کسب رضای الهی) - صبر در روانشناسی (سلامت روانی و ثبات زندگی، عامل ارتقای سطح رفتار و روابط اجتماعی) - تعریف صبر در روانشناسی - فواید صبر در روانشناسی (تأمین بهداشت روان، احساس رضایت و پذیرش، پیشگیری از آسیب روانی) - مبانی عملی صبر (مقابله با فشار روانی، موفقیت در زندگی، تسلط بر رفتار و حفظ تعادل روحی، تقابل با اضطراب و افسردگی، مقاوم‌سازی و پایداری در کارها،) - صبر در اشعار

در مرحله بعد با کدگذاری مجدد مؤلفه‌ها و مفاهیم استخراج‌شده، موارد همپوشی و قرابت معنایی باهم ترکیب‌شده و مؤلفه‌ها (کدهای محوری) استخراج می‌شود. درنهایت برای مشخص کردن عناصر برنامه درسی آموزش صبر، کدهای محوری انتخاب‌شده در ابعاد متناسب خود قرار گرفتند و کدهای انتخابی جهت تعیین الگوی طراحی و تدوین برنامه درسی آموزش صبر مشخص شد.

جدول ۲. کدگذاری محوری و انتخابی مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده برنامه درسی آموزش صبر

مضمون فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه	تحقیقات
برنامه درسی آموزش صبر	اهداف کلی	بهره‌مندی از زندگی مؤمنانه و بهزیستی	ایزدی طامه (۱۳۸۹) - ایزدی طامه، برجلی، دلاور و اسکندری (۱۳۸۹) - امیری، میردریکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - آقابابائی، تبیک و حاتمی (۱۳۹۳) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - خرمائی و آزادی ده‌بیدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - زارع بوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷)
		مدیریت هیجانات و خشم	ایزدی طامه، برجلی، دلاور و اسکندری (۱۳۸۹) - شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - خامدی (۱۳۹۶) - قدم‌پور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷)
		خودکنترلی، خودتنظیمی، تسلط بر خویشتن	ایزدی طامه (۱۳۸۹) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - ربیع، میرباقری فرد و باباحیدری (۱۳۹۸)
		کاهش اضطراب، افسردگی، تقویت امید در فرد و	ایزدی طامه (۱۳۸۹) - شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱) - حسین ثابت (۱۳۹۲)

<p>- خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - آقابابائی، تبیک و حاتمی (۱۳۹۳) - خرمائی، آزادی دهبیدی و زابلی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - آقاییوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - خرمائی، آقاییوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - خرمائی و آزادی دهبیدی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - علی احمد و جنآبادی (۱۳۹۷) - زارع بوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷) - ربیع، میرباقری فرد و باباحیدری (۱۳۹۸)</p>	<p>تعالد روانی</p>			
<p>ایزدی طامه (۱۳۸۹) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - احمدی و دارابی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - موحدزاده، کرمی و یآوری کرمانی (۱۳۹۷) - قدم پور، رحیمی پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷)</p>	<p>توانایی مقابله با مشکلات و سختی‌ها در زندگی</p>			
<p>شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردریکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - امیری، میردریکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی، آزادی دهبیدی و زابلی (۱۳۹۴) - موسی زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - آقاییوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - فلاح و عواطفی (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقبیان (۱۳۹۶) - خرمائی و آزادی دهبیدی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - قدم پور، رحیمی پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکم آبادی (۱۳۹۷) - ربیع، میرباقری فرد و باباحیدری (۱۳۹۸) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>	<p>صبر را بتواند تعریف کند.</p>	<p>عینی</p>		
<p>حسین ثابت (۱۳۹۲) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - ربیع، میرباقری فرد و باباحیدری (۱۳۹۸)</p>	<p>شرایط و پیش‌نیازهای صبر کردن را بداند.</p>			
<p>شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردریکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - شکوفه فرد و خرمایی (۱۳۹۱) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - آقابابائی، تبیک و حاتمی (۱۳۹۳)</p>	<p>مؤلفه‌ها و اقسام صبر را بداند و نام ببرد.</p>			



<p>خرمائی، آزادی دهبیدی و زابلی (۱۳۹۴) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - آقاییوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبیان (۱۳۹۶) - خرمائی، آقاییوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - موحدزاده، کرمی و یآوری کرمانی (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکمآبادی (۱۳۹۷) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>				
<p>شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبیان (۱۳۹۶) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - رئیسیان و حکمآبادی (۱۳۹۷)</p>	<p>اهمیت و ضرورت صبر کردن را درک کند.</p>			
<p>ایزدی طامه (۱۳۸۹) - ایزدی طامه، برجلی، دلاور و اسکندری (۱۳۸۹) - امیری، میردریکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - شکوفه فرد و خرمایی (۱۳۹۱) - امیری، میردریکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳) - موسی زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - آقاییوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبیان (۱۳۹۶) - خرمائی، آقاییوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - قدمپور، رحیمی پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - زارع بوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکمآبادی (۱۳۹۷) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>	<p>چند مورد از آیات و روایات صبر را بیان کند.</p>			
<p>شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - امیری، میردریکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - آقاییوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - خرمائی، آقاییوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - خرمائی و آزادی دهبیدی (۱۳۹۶) - احمدی و دارابی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - موحدزاده، کرمی و یآوری کرمانی (۱۳۹۷) - قدمپور، رحیمی پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - علی احمد و جناآبادی (۱۳۹۷)</p>	<p>چند مورد از پیامدها و نتایج صبر کردن را نام ببرد.</p>			
<p>شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردریکوندی و محمدآبادی</p>	<p>روابط هم نشینی، جانشینی و تقابلی صبر را درک</p>			

<p>(۱۳۹۲) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - فلاح و عوافی (۱۳۹۵) - رئیسین و حکم‌آبادی (۱۳۹۷)</p>	<p>کند و مثال بزند.</p>		
<p>موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحیدری (۱۳۹۸)</p>	<p>چند مورد از اشعار مرتبط با صبر را حفظ کند.</p>		
<p>شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردریگوندی و احمدی (۱۳۹۱) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - امیری، میردریگوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین‌ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی، آزادی‌دهبیدی و زابلی (۱۳۹۴) - موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین‌ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی‌دهبیدی و حق‌جو (۱۳۹۵) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - آقاییوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - فلاح و عوافی (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی‌پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - خرمائی و آزادی‌دهبیدی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - قدم‌پور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - رئیسین و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحیدری (۱۳۹۸)</p>	<p>0 معنای لغوی صبر 0 معنای اصطلاحی صبر 0 معادل صبر در روانشناسی (سرسختی، خودگردانی و خودمهارگری) 0 صبر به معنای انفعال نیست 0 دلالت‌های فلسفی صبر 0 فرآیند شکل‌گیری صبر</p>	<p>معنای صبر</p>	<p>مفاهیم</p>
<p>حسین‌ثابت (۱۳۹۲) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحیدری (۱۳۹۸) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>	<p>0 صبر برای رضای خداوند باشد 0 آگاهانه و داوطلبانه و از روی تسلیم خدا بودن 0 تدبیر علمی، سعی عملی، پرهیز از تنبلی</p>	<p>شرایط و پیش‌نیازهای صبر</p>	
<p>شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی‌پور (۱۳۹۵) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>	<p>- نقش صبر در زندگی اجتماعی و تعاملات بین فردی - شاخص سلامت فرد و جامعه - ریشه تمام فضائل اخلاقی</p>	<p>جایگاه و اهمیت صبر</p>	
<p>اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳)</p>	<p>- مواجهه با استرس</p>		
<p>مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵)</p>	<p>- از مهم‌ترین روش‌های سازگاری</p>		
<p>غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - قدم‌پور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷)</p>	<p>- راه مقابله با فشار روانی</p>		
<p>حسین‌ثابت (۱۳۹۲)</p>	<p>- رسیدن به هدف و نگهداری آن</p>		
<p>رئیسین و حکم‌آبادی (۱۳۹۷)</p>	<p>- صبر به منزله سر برای ایمان - صبر همراه همیشه مؤمن - صبر بر حق، سفارش همه پیشوایان</p>		
<p>خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳)</p>	<p>- صبر راهبرد مقابله‌ای در برابر فشار روانی</p>		

<p>شمشیری و شیروانی شیرازی (۱۳۹۰) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱) - امیری، میردریگوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین‌ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین‌ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی‌دهبیدی و حق‌جو (۱۳۹۵) - آقاییوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - خرمائی، آقاییوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - خرمائی و آزادی‌دهبیدی (۱۳۹۶) - احمدی و دارابی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - موحذاده، کرمی و یآوری کرمانی (۱۳۹۷) - قدم‌پور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - علی‌احمد و جناآبادی (۱۳۹۷) - رئیس‌یان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) -</p>	<p>مهار نمودن خشم رضایت روانی بهبذستی خودتنظیمی خودمهارگری مقابله با حوادث و ناملایمات کاهش اضطراب و افسردگی ایجاد و تحکیم دوستی‌ها و برطرف کردن خصومت‌ها طولانی شدن عمر جلی محبت خدا افزایش خودآگاهی بهبود روابط انسان‌ها با یکدیگر</p>	<p>پیامد و نتایج صبر کردن</p>	
<p>شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی، آزادی‌دهبیدی و زابلی (۱۳۹۴) - خرمائی، آزادی‌دهبیدی و حق‌جو (۱۳۹۵) - آقاییوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - خرمائی، آقاییوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - موحذاده، کرمی و یآوری کرمانی (۱۳۹۷) -</p>	<p>0 متعالی‌شدن 0 شکیبایی 0 رضایت 0 استقامت 0 درنگ</p>	<p>مؤلفه‌ها ی صبر</p>	
<p>سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵)</p>	<p>0 انعطاف 0 شجاعت 0 استقامت 0 خویش‌داری</p>		
<p>شمشیری و شیروانی شیرازی (۱۳۹۰) - امیری، میردریگوندی و احمدی (۱۳۹۱) - حسین‌ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - آقابابائی، تیبک و حاتم‌ی (۱۳۹۳) - مقصودی مدیح و حسین‌ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی‌دهبیدی و حق‌جو (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبیان (۱۳۹۶) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - رئیس‌یان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحیدری (۱۳۹۸) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>	<p>0 صبر بر طاعت، صبر مصیبت، صبر بر معصیت 0 سه مرتبه صبر (توده مردم، سالکان زاهدان عابدان، واصلان) 0 اقسام صبر از دیدگاه حضرت علی (ع) (صبر بر ناگواری و آنچه دوست‌داشتنی است) 0 جنبه سلبی و ایجابی 0 مراتب صبر به لحاظ شکیبایی (متصبران، صابران، صباران) 0 صبر در دشواری زندگی، صبر در مشکلات روزانه و صبر میان فردی 0 صبر بر گناه و صبر بر خوشی و</p>	<p>اقسام صبر</p>	

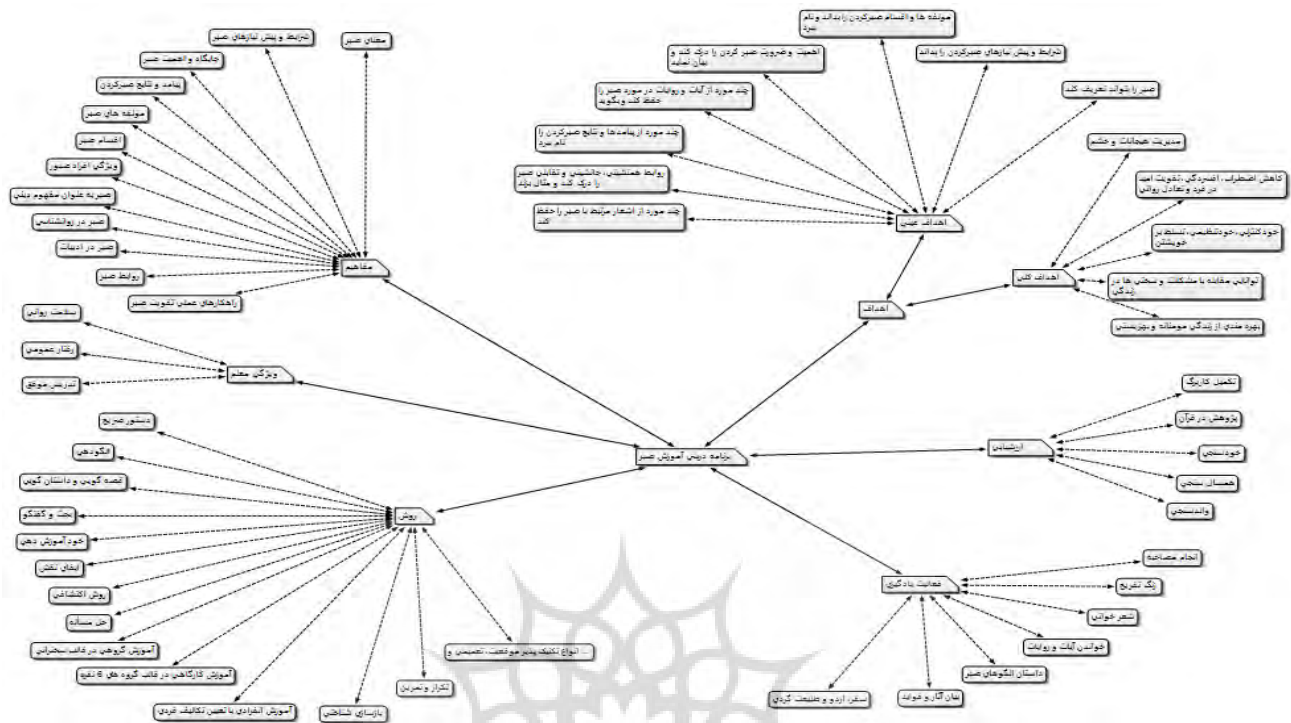
	دستیابی به نعمت 0 اشتیاق، ترس، زهد و انتظار			
ویژگی افراد صبور	0 ویژگی افراد صبور از دید پیامبر اکرم (ص)	مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)		
صبر به‌عنوان مفهوم دینی	- صبر در قرآن - صبر در نهج‌البلاغه - صبر در روایات و احادیث	ایزدی‌طامه (۱۳۸۹) - ایزدی طامه، برجعلی، دلاور و اسکندری (۱۳۸۹) - شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردربکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱) - امیری، میردربکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین‌ثابت (۱۳۹۲) - خرمایی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳) - موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین‌ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - آقاییوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - خرمایی، آقاییوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - قدم‌پور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - زارع بوانی و حسین‌ثابت (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)		
صبر در روانشنا سی	- مفاهیم صبر در روان‌شناسی - معادل صبر در روانشناسی	امیری، میردربکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - خرمایی، آزادی‌ده‌بیدی و حق‌جو (۱۳۹۵) - زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحیدری (۱۳۹۸) - موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحیدری (۱۳۹۸) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)		
صبر در ادبیات	- صبر در اشعار - ضرب‌المثل			
روابط صبر	- روابط هم‌نشینی با (ایمان، تقوا، نماز، توکل و ... - روابط جانشینی - روابط تقابلی	شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردربکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - فلاح و عوافی (۱۳۹۵) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷)		
راهکارها ی عملی تقویت صبر	- اقدامات زمینه‌ساز و پیشگیرانه - اقدامات مقابله‌ای و کنترلی - اقدامات تکمیلی	وجدانی، آقایی (۱۳۹۶)		
ویژگی معلم	- کاهش پرخاشگری، انتخاب راهبرد مقابله‌ای، کاهش اضطراب و افسردگی و استرس	وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) -		
رفتار عمومی	- غلبه بر خشم، صبر در برابر نظرات مخالف و سخنان نامناسب، جلوگیری			



	از تنبیه و مجازات سریع، عدم قضاوت عجولانه، تأمل و پندگرفتن از حوادث		
	- فرصت تأمل، تحلیل و درون‌سازی به متری	تدریس موفق	
غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶)	- با احساسات حرف بزند و موقعیت‌سازی کند - آرام و صبور باشد - صبورانه گوش دهد.		
حسین ثابت (۱۳۹۲)	- دستور صریح		روش
نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳) - غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - قدم‌پور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنگانی (۱۳۹۷) - رئیس‌یان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	- الگودهی		
شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - زارع بونانی و حسین ثابت (۱۳۹۷) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	- قصه‌گویی و داستان‌گویی		
اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	- بحث و گفتگو		
اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳)	- خودآموزش دهی		
غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶)	- ایفای نقش		
شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰)	- روش اکتشافی		
شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰)	- حل مسئله		
ایزدی طامه (۱۳۸۹) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) -	- آموزش گروهی در قالب سخنرانی		
	- آموزش کارگاهی در قالب گروه‌های ۶ نفره		
	- آموزش انفرادی با تعیین تکالیف فردی)		
نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱)	- بازسازی شناختی		
مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵)	- تکرار و تمرین		
سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵)	- مشاوره گروهی - تکنیک پذیرش موقعیت، - تکنیک تقویت تعمیمی، - مدیریت مقایسه: توجه به داشته‌های پیدا و ناپیدا، - تکنیک کوچک‌سازی، - تکنیک مقایسه‌ای،		

	<ul style="list-style-type: none"> - تکنیک مرز بین پیشرفت گرایی و کمال گرایی، - تکنیک معنایابی در سختی‌ها (روایت‌درمانی)، - تکنیک پیکان رو به پایین، - تکنیک تکیه‌گاه امن، حامیان معنوی 		
	شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - حسین ثابت (۱۳۹۲)	<ul style="list-style-type: none"> - سفر، اردو، طبیعت‌گردی و کوهنوردی - بیان آثار و فواید 	فعالیت‌های یادگیری
	شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - قدم‌پور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنگانی (۱۳۹۷) - زارع بوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷)	الگوهای صبر: <ul style="list-style-type: none"> - (داستان حضرت ایوب - حضرت یعقوب، - حضرت خضر (ع) و حضرت موسی (ع)، - پیامبر اکرم (ص)، سمیه، یاسر، عمار یاسر 	
	مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵)	0 خواندن آیات و روایات	
	راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	0 شعرخوانی	
		0 زنگ تفریح	
		0 انجام مصاحبه	
	راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	<ul style="list-style-type: none"> - تکمیل کاربرگه - پژوهش در قرآن 	ارزشیابی
	قره‌داغی (۱۳۹۶)	<ul style="list-style-type: none"> - خود سنجی - همسال سنجی - والد سنجی 	

براساس نتایج پژوهش، برنامه درسی آموزش صبر (مضمون فراگیر) ابعادی چون اهداف، مفاهیم، ویژگی معلم، روش و ارزشیابی به‌عنوان مضامین سازمان دهنده دارد که هر یک از این موارد نیز دارای ابعاد و سطوح مختلف و متنوعی به‌عنوان مضامین پایه هستند. این ابعاد در قالب نمودار (۱) نشان داده شده است.



نمودار ۱. شبکه مضامین

نتیجه گیری

انسان موجودی اجتماعی است که برای زندگی کردن در اجتماع، رفع نیازهای خود و رسیدن به موفقیت و سعادت همواره با سختی‌ها و ناملایمات زندگی آزمایش می‌شود. این سختی‌ها می‌تواند کنترل هیجانات را از فرد گرفته و تعادل روانی و بهزیستی او را برهم بزند. «صبر» یک سازه دینی - روان شناختی است که به انسان کمک می‌کند تا از مسیر پرپیچ‌وخم زندگی به سلامت عبور کرده و به مقصد برسد. تعاریف متعددی از «صبر» صورت گرفته است که از مجموع آن‌ها می‌توان «صبر» را ثبات و استحکام و قدرت مقاومت روح نتیجه گرفت. بنا بر آنچه گفته شد لازم است برای آموزش مفهوم «صبر» و تقویت آن در افراد از همه امکانات و منابع استفاده شود. مدرسه‌ها مکانی هستند که می‌توانند با ظرفیتشان، مهارت‌های خویشتن‌داری از جمله «صبر» را به دانش‌آموزان بیاموزند و آن‌ها را برای عملکرد کارآمد در آینده آماده سازند.

یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر که ارائه‌دهنده عناصر لازم برای طراحی برنامه درسی آموزش «صبر» در مدارس هستند، نشان می‌دهد که «صبر» دارای مفهومی بسیار وسیع و متنوع است که طراحی برنامه درسی آن نیازمند توجه به عناصر و مؤلفه‌های بسیاری است. با توجه به ستر پژوهی صورت گرفته برای طراحی برنامه درسی آموزش «صبر» باید به اهداف، مفاهیم، ویژگی‌های معلم، روش و ارزشیابی توجه کرد.

اهداف به دو بخش اهداف کلی و عینی تقسیم می‌شود. اهداف کلی شامل بهره‌مندی از زندگی مؤمنانه و بهزیستی، توانایی مقابله با مشکلات و سختی‌ها، خودکنترلی، خودتنظیمی و تسلط بر خویشتن، مدیریت هیجانات و خشم می‌شود. اهداف عینی مرتبط با اهداف کلی نیز دربردارنده مواردی است از جمله اینکه دانش‌آموز در پایان آموزش بتواند صبر را تعریف کند، شرایط و پیش‌نیازهای آن را بداند، مؤلفه‌ها و اقسام صبر را یاد گرفته باشد، اهمیت و ضرورت صبر کردن در زندگی را درک کند و چند مورد از آیات و روایات، اشعار و ضرب‌المثل‌ها و پیامدهای صبر کردن را مثال بزند.

مفاهیم و محتوای برنامه درسی آموزش «صبر» نیز باید شامل معنا و مفهوم صبر، شرایط و پیش‌نیازها، جایگاه و اهمیت صبر، پیامد و نتایج صبر کردن، مؤلفه‌ها و اقسام صبر، ویژگی افراد صبور، صبر در مفهوم دینی، ادبیات و روان‌شناسی، روابط جانشینی، جایگزینی و تقابلی صبر و راهکارهای عملی تقویت صبر است.

معلم نیز برای اینکه فرآیند یاددهی به‌خوبی صورت گیرد باید از ویژگی‌هایی از جمله سلامت روانی، رفتار عمومی مناسب و تدریس موفق برخوردار باشد. نتایج پژوهش‌های بررسی‌شده، روش‌های مختلفی را برای آموزش «صبر» پیشنهاد کرده‌اند که معلم با استفاده از آن‌ها به‌راحتی می‌تواند مفهوم «صبر» را به دانش‌آموزان آموزش دهد و این ویژگی را در آن‌ها تقویت کند. این روش‌ها شامل: دستور صریح، الگودهی، قصه‌گویی و داستان خوانی، بحث و گفتگو، خودآموزش دهی، ایفای نقش، روش اکتشافی، روش حل مسئله، آموزش‌ها گروهی همراه با سخنرانی، برگزاری کارگاه‌های ۶ نفره مشاوره، آموزش انفرادی با تعیین تکالیف فردی، بازسازی شناختی، تکرار و تمرین و انواع تکنیک‌های پذیرش موقعیت، تعمیمی و غیره می‌باشند. در حین آموزش «صبر» می‌توان برای اینکه دانش‌آموزان به فهم کامل و معنادار دست یابند، از فعالیت‌های مختلفی استفاده کرد. فعالیت‌هایی که در این پژوهش مشخص شدند عبارت‌اند از: سفر و اردو، داستان خوانی، شعرخوانی، محافل قرآنی و مذهبی و فعالیت‌های بازی و سرگرمی و برای ارزشیابی میزان یادگیری مفهوم و اثربخشی کاربرد آن در دانش‌آموزان از روش‌های تکمیل کار برگ‌ها، انجام پژوهش و تحقیق، خودسنجی، همسال‌سنجی و والدسنجی استفاده می‌شود.



منابع

- آقابائی، ناصر، تیبک، محمدتقی، و حاتمی، جواد (۱۳۹۳). رابطه صبر با شخصیت، سلامت روانی و رضایت از زندگی. *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، (۲)۵، ۲۸-۱۷.
- آقایوسفی، علیرضا، ترخان، مرتضی، و فرمانی، اعظم (۱۳۹۶). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری مؤلفه‌های صبر به‌منظور ارائه مدل. *مطالعات روانشناسی بالینی*، (۲۶)۷، ۶۳-۴۳.
- احمدی، خدابخش، و دارابی، عاطفه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش صبر بر کاهش سوگ و تسهیل رشد پس از ضربه. *روان‌شناسی فرهنگی*، (۱)۱، ۱۳۵-۱۱۷.
- امانی، رضا، عبادی، زهرا، و رضایی، صدیقه (۱۳۹۵). مطالعه حوزه‌های معنایی «صبر» در آیات قرآن. *پژوهشنامه معارف قرآنی*، (۲۵)۷، ۱۵۶-۱۳۳.
- امیری، حسین، میردريکوندی، رحیم، و احمدی محمدآبادی، محمدرضا (۱۳۹۲). مفهوم‌شناسی صبر در اسلام و معادل‌یابی آن در روان‌شناسی. *معرفت*، (۱۹۲)۳۲، ۳۰-۱۵.
- امیری، حسین، میردريکوندی، رحیم، و احمدی محمدآبادی، محمدرضا (۱۳۸۷). تبیین فرآیند شکل‌گیری صبر با تکیه بر منابع اسلامی. *علوم حدیث*، (۴)۱۷، ۷۱-۹۷.
- ادموند سی. شورت (۱۳۹۴). *روش‌شناسی مطالعات برنامه درسی*. ترجمه محمود مهرمحمدی و همکاران. تهران: سمت. چاپ چهارم.
- اسکندری، محسن، احمدی، خدابخش، فتحی آشتیانی، علی، آزادفلاح، پرویز، و پالیزگیر، زهره (۱۳۹۳). مقایسه تأثیر روش‌های برون‌ریزی استرس، صبر و ارتباط تلفنی در کاهش علائم اختلالات روانی نظامیان. *روانشناسی نظامی*، (۲۰)۵، ۷۰-۵۹.
- الن سی، ارنشتاین و فرانسیس پی، هانکینز (۱۳۹۲). *مبانی، اصول و مسائل برنامه درسی*. ترجمه قدسی احقر. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات. جلد دوم.
- ایزدی‌طامه، احمد (۱۳۸۹). مقایسه تأثیر آموزش صبر، حل مسئله و ترکیبی (صبر و حل مسئله) بر مؤلفه‌های سخت رویی دانشجویان در یک دانشگاه نظامی. *روانشناسی نظامی*، سال اول، شماره ۳، ۷۲-۵۹.
- ایزدی‌طامه، احمد، برجلی، احمد، دلاور، علی، و اسکندری، حسین (۱۳۸۹). مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی. *دانش/انتظامی*، (۳)۱۱، ۲۰۷-۱۸۲.
- ایزدی‌طامه، احمد، برجلی، احمد، دلاور، علی، و اسکندری، حسین (۱۳۸۸). صبر، مبانی نظری و کارکرد روانی-اجتماعی. *مجله علوم انسانی*، (۷۸) ۱۷، ۱۲۸-۱۰۱.
- حسین ثابت، فریده (۱۳۹۲). مبانی دینی و تحلیل روان‌شناختی «صبر» با تکیه بر آیات قرآن کریم. *فصلنامه سراج منیر*، (۸)۲، ۹۵-۱۱۳.

- حسین ثابت، فریده (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، شماره ۲، ۹۲-۷۹.
- خامدی، سیما (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش صبر بر افزایش تاب‌آوری نوجوانان دختر. *علوم رفتاری (ابهرا)*، شماره ۳۱، ۴۲-۳۱.
- خرمایی، فرهاد، و آزادی‌دهبیدی، فاطمه (۱۳۹۶). تبیین اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان بر اساس سازه دینی-اخلاقی صبر (ارائه مدل معادلات ساختاری). *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، (۱)۷، ۹۲-۷۷.
- خرمایی، فرهاد، آزادی‌دهبیدی، فاطمه، و حق‌جو، شیوا (۱۳۹۵). مدل ساختاری رابطه فضیلت اخلاقی صبر با مشکلات تنظیم هیجانی در دانشجویان، پژوهش در سلامت روان‌شناختی، (۱)۱۰، ۳۱-۲۱.
- خرمایی، فرهاد، آزادی‌دهبیدی، فاطمه، و زابلی، مصطفی (۱۳۹۴). پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس مؤلفه‌های صبر با واسطه‌گری مؤلفه‌های اهداف پیشرفت در دانشجویان، *آموزش پژوهی*، شماره ۲، ۷۰-۴۹.
- خرمایی، فرهاد، فرمانی، اعظم، و سلطانی، اسماعیل (۱۳۹۳). ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس صبر. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، (۱۷)۵، ۸۳-۱۰۰.
- خرمایی، فرهاد، فرمانی، اعظم، و سلطانی، اسماعیل (۱۳۹۳). نقش صبر به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش‌بینی ناامیدی دانشجویان. *فصلنامه اخلاقی پزشکی*، (۲۸)۷، ۱۹۹-۱۶۷.
- خرمایی، فرهاد، و فرمانی، اعظم (۱۳۹۳). بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی صبر و مؤلفه‌های آن در دانشجویان. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، (۱۱)۲۱، ۲۴-۱۱.
- ربیع، وجیهه، میرباقری‌فرد، سید علی‌اصغر، و هاشمی باباجیدری، سید مرتضی (۱۳۹۸). بررسی مقام «صبر» در متون عرفانی ادب فارسی و راهکارهای عملی آن در روانشناسی مثبت‌گرا. *جستارهای نوین ادبی*، (۲۰۵)۵۲، ۱۰۳-۷۹.
- رئیسیان، غلامرضا، و حکم‌آبادی، حجت‌اله (۱۳۹۷). مستندات قرآنی روایات باب «صبر» اصول کافی. *آموزه‌های قرآنی*، شماره ۲۷، ۲۶۸-۲۳۷.
- زارع بوانی، راضیه، و حسین‌ثابت، فریده (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شناختی مادران کودکان کم‌توان ذهنی. *روانشناسی و دین*، (۳)۱۱، ۷۴-۵۷.
- زارع، حسین و فرمانی، اعظم. (۱۳۹۶). نقش مؤلفه‌های صبر در پیش‌بینی رویکردهای یادگیری با واسطه‌گری انعطاف‌پذیری شناختی. *روانشناسی تربیتی*، (۴۵)۱۳، ۲۰-۱.
- سرتیپی، زهرا، سهرابی، فرامرز، و پسندیده، عباس (۱۳۹۵). کارآمدی آموزش صبر بر اساس مؤلفه صبر در الگوی اسلامی شادکامی، بر به‌باشی روان‌شناختی زنان خانه‌دار. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، (۴)۲، ۶۹-۴۵.

- شکوفه‌فرد، شایسته، و خرمایی، فرهاد (۱۳۹۱). صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان. *روان‌شناسی دین*، ۵(۲)، ۹۹-۱۱۲.
- شمشیری، بابک، و شیروانی شیری، علی (۱۳۹۰). مفهوم صبر در قرآن و دلالت‌های فلسفی و تربیتی آن. *تربیت اسلامی*، ۶(۱۳)، ۷۹-۹۸.
- شورای عالی انقلاب فرهنگی (۱۳۹۰). *سند تحول بنیادین آموزش و پرورش*.
- عباسی کسانی، حامد، و شمس مورکانی، غلامرضا (۱۳۹۷). سنتز پژوهی عوامل کلیدی موفقیت یادگیری الکترونیکی: ارائه یک الگو. *نشریه علمی-پژوهشی فناوری آموزش*، جلد ۱۳، شماره ۲، ۱۴۶-۱۳۳.
- علی‌احمد، مرتضی، و جناب‌آبادی، حسین (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر متوسطه اول شهر زاهدان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، شماره ۳۲، ۲۰۲-۱۸۵.
- غباری بناب، باقر، و راقیبان، رویا (۱۳۹۷). آموزش صبر به کودکان برای ارتقای سلامت معنوی آنان: راهنمای والدین. *نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت*، ۱(۱)، ۴۹-۵۸.
- فتحی‌واجارگاه، کورش (۱۳۹۵). *اصول و مفاهیم اساسی برنامه‌ریزی درسی*. تهران: علم استادان.
- فرمانی، اعظم، آقاییوسفی، علیرضا، و دهستانی، مهدی. نقش تیپ‌های شخصیتی A و D در پیش‌بینی صبر و مؤلفه‌های آن در دانشجویان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۳(۲)، ۱۴۹-۱۳۳.
- فلاح، محمدجواد، و عواطفی، زهرا (۱۳۹۵). معناشناسی صفت اخلاقی صبر از راه نسبت‌سنجی مفاهیم هم‌نشین آن در قرآن کریم. *پژوهش‌نامه اخلاق*، ۳۳(۳)، ۶۵-۸۸.
- قدم‌پور، عزت‌الله، رحیمی‌پور، طاهره، امیری، فاطمه، و خلیلی‌گشنیگانی، زهرا (۱۳۹۷). *روان‌شناسی و دین*، ۱۱(۱)، ۳۱-۴۶.
- قره‌داغی، بهمن (۱۳۹۶). *صفر تا بیست ارزشیابی برای یادگیری*. تهران: زنده‌اندیشان. چاپ ششم.
- کلینی، ابی‌جعفر بن یعقوب (۱۳۸۲). *اصول کافی*. ترجمه و شرح جواد مصطفوی. جلد دوم. تهران: انتشارات وفا.
- مرحمتی، زهرا، و خرمایی، فرهاد (۱۳۹۶). تدوین مدل ساختاری مؤلفه‌های صبر و امید در دانشجویان دانشگاه شیراز. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۳(۷)، ۸۳-۹۸.
- مرحمتی، زهرا، و خرمایی، فرهاد (۱۳۹۵). بررسی اثر دین‌داری، صبر و امید بر بهزیستی فضیلت‌گرا. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ۲(۵)، ۳۴-۶۶.
- مرحمتی، زهرا، و یوسفی، فریده (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روان‌شناختی. *پژوهش‌های اخلاقی*، ۶(۲)، ۱۳۵-۱۵۷.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۶). *حکمت‌ها و اندرزها*.

معین، محمد (۱۳۸۶). فرهنگ فارسی (یک جلدی کامل). تهران: انتشارات ساحل.

مقصودی مدیح، سمیرا، و حسین ثابت، فریده (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش صبر بر سه فضیلت «شجاعت»، «عدالت» و «میانروی». *روان‌شناسی و دین*. ۳۹ (۳)، ۶۹-۸۸

مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (۱۳۷۷). *پیام قرآن؛ اخلاق در قرآن*. قم: مؤسسه تفسیر قرآن کریم.

موحدزاده، بهرام، کرمی، زهرا، و یآوری کرمانی، مریم (۱۳۹۷). بررسی رابطه شبه‌های فرزند پروری و سازگاری تحصیلی با واسطه‌گری صبر. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*. ۱۳ (۴۵)، ۵۳-۳۷.

موسی‌زاده، حسینعلی، سیدصادقی، محمود، و حمیدی، جعفر (۱۳۹۴). جلوه‌های صبر در گلستان و بوستان سعدی. *فصلنامه تخصصی تحلیل و نقد متون زبان و ادبیات فارسی*. شماره ۲۴. ۲۷-۹.

نعمتی‌پور، زهرا، گلزاری، محمود، و باقری، فریبرز (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش صبر به شیوه گروهی علائم افسردگی و فشار روانی حاصل از داغ‌دیدگی در مادرانی که فرزند خود را از دست داده‌اند. *مطالعات روانشناسی بالینی*، ۲ (۲۷)، ۶۰-۳۱.

نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۷). پیش‌بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن. *روان‌شناسی دین*، ۱ (۴)، ۱۶۸-۱۴۳.

وجدانی، فاطمه، و آقایی، جواد (۱۳۹۶). نقش صبر مربی در فرآیند تربیت دینی و راهکارهای تقویت آن. *پژوهش‌نامه اخلاق*، ۱۰ (۳۶)، ۵۲-۲۹.

ویس‌کرمی، حسنعلی، غضنفری، فیروزه، و رحیمی‌پور، طاهره (۱۳۹۵). بررسی کارآمدی آموزش صبر بر سخت‌رویی روان‌شناختی. *روان‌شناسی و دین*. ۳۹ (۳)، ۸۹-۱۰۶



برنامه درسی آموزش صبر

پرتال جامع علوم انسانی
ماه سوم سال مطالعات فرهنگی

اهداف

اهداف کلی

مدیریت هیجانات و خشم

کاهش اضطراب، افسردگی، تقویت امید در فرد و تعادل روانی

جود کتبی، خود تنظیمی، تسلط بر جویشتن

توانایی مقابله با مشکلات و سختی ها در زندگی

بهره مندی از زندگی مومنانه و پویاستی

صبر را تواند تعریف کند

شرایط و بیش نازهای صبر کردن را بداند

موانع ها و اقسام صبر کردن را بداند و نام برد

اهمیت و ضرورت صبر کردن را درک کند و بیان تعریف

چند مورد از آیات و روایات در مورد صبر را حفظ کند و بگوید

چند مورد از پیامدها و نتایج صبر کردن را نام برد

روابط هستشایی، جانشینی و تقابلی صبر را درک کند و مثال بزند

چند مورد از اشعار مرتبط با صبر را حفظ کند

مفاهیم

معنای صبر

شرایط و بیش نازهای صبر

جایگاه و اهمیت صبر

پیامد و نتایج صبر کردن

موانع های صبر

اقسام صبر

ویژگی افراد صبور

صبر به عنوان مفهوم دینی

صبر در روانشناسی

صبر در ادبیات

روابط صبر

راهکارهای عملی تقویت صبر

سلطنت روانی

زقار عمومی

تدریس موفق

ویژگی معلم

دستور صریح

انگودهی

قصه گوئی و داستان گوئی

بحث و گفتگو

خود آموزش دهی

ایضای نقش

روش اکتشافی

حل مسأله

آموزش گروهی در قالب سخنرانی

آموزش کارگاهی در قالب گروه های 8 نفره

آموزش انفرادی با تعین تکالیف فردی

تکرار و تعریف

بازسازی شناختی

انواع تکنیک پذیر موفقت، تصمیمی و

فعالیت یادگیری

انجام مصاحبه

رنگ تفریح

شعر خوانی

خواندن آیات و روایات

داستان الگوهای صبر

نمان آثار و فوائد

سفر، اردو و طلعت گیری