



Content Analysis of Thinking and Lifestyle Text Books of The First Secondary Schools in regard to Self- care

Ali Imanzadeh¹, Shahram Vahedi², Fatemeh Gharaghani³

DOI: 10.30497/ESI.2024.245760.174



Abstract

The purpose of the research content analysis of the first secondary school text books (thinking and lifestyle) in regard to self-care. The current research is a quantitative content analysis. In this research, the research community, the content of the thinking and lifestyle textbooks of the first secondary school (7th, 8th) academic year of 1402-1401 were selected. The statistical sample of the research included the seventh and eighth grade thinking and lifestyle textbooks (common for boys and girls) and the method of sampling was also targeted. Content analysis techniques (checklist) were used to collect information. The initial form of this checklist is prepared from the literature and theoretical foundations of the research. In order to check the validity of its content, the prepared checklist was given to the tutors and advisors as well as five experts in this field for modification and after applying their opinions, the content analysis checklist was finalized. The unit of analysis and review in this research was all the components of the book "*Thinking and Lifestyle*" of the first secondary school (content, pictures, activities, questions) and the unit of registration was a theme. In this research, the Shannon entropy method was used to analyze the data. In this order, the data were normalized and the importance coefficient, information load and standard deviation of each component were calculated. The findings of the research showed that the seventh and eighth grade thinking and lifestyle books paid little attention to self-care. Among the studied components, the most frequency is related to the physical component (observing proper clothing and according to the seasons), emotional (being kind to yourself and others), psychological (feeling of sufficient self-confidence). The lowest frequency is related to the components of spiritual self-care, and most of their sub-components (such as reciting and listening to the verses of the Qur'an and participating in religious ceremonies and rituals, doing good deeds, helping the needy, giving thanks for God's blessings) have not been paid attention to. Self-care skills can be realized by including the components of self-care in educational books and taking a balanced look at it in books of the first secondary school, especially books on thinking and lifestyle.

Keyword: content analysis, text Books, thinking and lifestyle, self-care, first secondary schools.

1. Associate Professor of the Department of Education, University of Tabriz, Tabriz, Iran (Corresponding Author). aliimanzadeh@yahoo.com

2. Professor of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran. vahedi17@yahoo.com

3. M.A. in Curriculum Development, University of Tabriz, Tabriz, Iran. fatemeh1999ghgh@gmail.com

فصلنامه علمی علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، دوره ۱۲، شماره ۲۴، بهار ۱۴۰۳، مقاله پژوهشی، صص ۳۷-۶۷
تحلیل محتوای مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب‌های درسی تفکر و سبک زندگی
دوره متوسطه اول

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۱/۲۳

علی ایمانزاده^۱

شهرام واحدی^۲

فاطمه قرقانی^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تحلیل محتوای کتب درسی دوره متوسطه اول از نظر میزان توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی در آن‌ها بود. بدین منظور، از روشی از نوع تحلیل محتوای کمی استفاده شد و جامعه پژوهش، شامل محتوای کتب درسی تفکر و سبک زندگی دوره متوسطه اول (پایه‌های هفتم و هشتم) در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. به منظور گردآوری اطلاعات از تکنیک‌های تحلیل محتوا (فهرست واری) استفاده و فرم اولیه این چکلیست از ادبیات و مبانی نظری پژوهش تهیه شد. جهت اعتباربخشی، چکلیست تهیه‌شده در اختیار استادان راهنما و مشاور و همچنین پنج نفر از صاحب‌نظران این حوزه قرار گرفت و پس از اعمال نظرات آن‌ها فهرست واری تحلیل محتوا تدوین نهایی شد. واحد تحلیل و بررسی در این پژوهش، همه اجزای کتاب تفکر و سبک زندگی دوره متوسطه اول (مشمول بر محتوا، تصاویر، فعالیت و پرسش‌ها) و واحد ثبت، یک مضمون بود. در این پژوهش، از روش آنتروپی شانون جهت وزن‌دهی به داده‌ها استفاده شد؛ بدین صورت که داده‌ها بهنجار شدند و ضریب اهمیت و بار اطلاعاتی و انحراف‌معیار هر مؤلفه محاسبه شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی پایه‌های هفتم و هشتم، به‌میزانی اندک به مؤلفه‌های خودمراقبتی توجه شده است. از میان مؤلفه‌های مورد مطالعه، بیشترین فراوانی، مربوط به مؤلفه‌های جسمی (رعایت‌کردن پوشش مناسب و براساس فصول سال)، عاطفی (عامل مهربانانه با خود و دیگران) و روانی (احساس اعتماد به نفس کافی) بوده است. کمترین فراوانی هم به مؤلفه‌های خودمراقبتی معنوی مربوط می‌شود و به اکثر زیرمؤلفه‌های آن‌ها (مانند تلاوت و شنیدن آیات قرآن و شرکت‌کردن در مراسم و مناسک دینی، انجام‌دادن کارهای خیر، کمک به نیازمندان و شکرگزاری درقبال نعمت‌های الهی) توجهی نشده است. پیشنهاد می‌شود با گنجانیدن مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب‌های آموزشی و نگاه متوازن به آن‌ها در کتب دوره متوسطه اول، به‌خصوص در کتاب‌های تفکر و سبک زندگی، آموزش‌دهی مهارت‌های خودمراقبتی به دانش‌آموزان ارتقا یابد.

واژگان کلیدی: تحلیل محتوا، کتاب‌های درسی، تفکر و سبک زندگی، خودمراقبتی، دوره متوسطه اول.

۱. دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران (نویسنده مسئول). aliimanzaadeh@yahoo.com

۲. استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. vahedi117@yahoo.com

۳. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

fatemeh1999ghgh@gmail.com

بیان مسئله

یکی از بهترین رویکردها در زمینه سلامت نوجوانان، توجه به خودمراقبتی و اصول آن، متناسب با رشد جسمی و روانی است (امیدی، حجتی و ایمان‌زاده، ۱۴۰۱، ص ۲۱). توجه به مراقبت و راهکارهای خودمراقبتی، یکی از اهداف اصلی نظام‌های آموزشی هم هست (Jourdan et al., 2021). تاکنون در پژوهش‌های مختلف، تعاریف متعددی درباره مفهوم «مراقبت» و به تبع آن، «خودمراقبتی» عرضه شده که در عمومی‌ترین آن‌ها خودمراقبتی، عملی آگاهانه است که در آن، هر فرد از توانایی‌ها و مهارت‌هایی که کسب کرده، به گونه‌ای استفاده می‌کند که بتواند به صورت شخصی و مستقل از خود مراقبت کند (Adkins-Jackson et al., 2023). ارتقاداتن سطح آگاهی‌های کودکان و نوجوانان در خصوص عوامل آسیب‌زایی که پیرامون آن‌ها وجود دارد و آموزش‌دهی تعامل صحیح در مواجهه با این عوامل آسیب‌زا نقشی مهم در واکنش‌کردن آنان در برابر این گونه آسیب‌ها دارد (London et al., 2017). برخی اندیشمندان و صاحب‌نظران خودمراقبتی را ویژگی ذاتی انسان تعریف کرده و آن را عبارت از مجموعه رفتارهای دفاعی فرد در برابر آسیب‌های جسمی، معنوی و روحی دانسته‌اند (Denyes, Orem and Bekel, 2001). برخی دیگر از نظریه‌پردازان مانند چوی و هاستینگ^۱ (2019) خودمراقبتی را مراقبت‌های معنوی انسان از خود قلمداد کرده و تعالی انسان را منوط به استفاده از مدل‌های معنوی خودمراقبتی همچون مراقبه دانسته‌اند. برخی دیگر از تعاریف موجود در باب خودمراقبتی، از نوع کاهش‌گرایانه‌اند و در آن‌ها خودمراقبتی از نوع جسمی دانسته می‌شود. عرضه‌کنندگان این دسته از تعاریف، خودمراقبتی را شامل اقداماتی می‌دانند که فرد آن‌ها را برای مدیریت‌کردن سلامت، از خود و از جمله بیماری‌های غیرواگیر یا جنسی و سلامت باروری انجام می‌دهد (Narasimhan and Kapila, 2019). در مجموع می‌توان گفت خودمراقبتی عبارت است از فعالیت‌هایی که فرد آن‌ها را در حفاظت از خود و توسعه و ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت خویش آغاز می‌کند و تحقق می‌بخشد. تئوری خودمراقبتی را نخستین بار اورم^۲ مطرح کرد و اساس آن، توانایی

1. Choi and Hastings
2. Orem

فرد در به عهده گرفتن مسئولیت سلامتی خود است. خودمراقبتی از طریق تأثیر بر عوامل درونی و بیرونی افراد به عنوان یک عمل مراقبت از خود پدیدار می‌شود (Ister, 2020).

در حالت کلی تر می‌توان خودمراقبتی را به انواع جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی و معنوی تقسیم کرد. خودمراقبتی جسمی، نیازمند زیست سالم است (Bloomquist, Wood, 2015) و فعالیت‌ها و تمرین‌های ورزشی، غذاخوردن، خواب و استراحت، و بهداشت فردی را شامل می‌شود (Dalphon, 2019). مدارس و نظام‌های آموزشی در پرورش دادن این‌گونه خودمراقبتی، نقشی مهم ایفا می‌کنند (Hoffman, 2021). از دیگر انواع خودمراقبتی می‌توان خودمراقبتی عاطفی و روانی را نام برد که احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی و صمیمیت، میل به زندگی، شادی و نشاط، توانایی مقابله با استرس، انطباق با تغییرات، توجه به اوقات فراغت و لذت بردن از زندگی را شامل می‌شود؛ البته بین دو نوع خودمراقبتی عاطفی و روانی، وجوه افتراق و اشتراک بسیار زیاد وجود دارد (Butler, Mercer, McClain-Meeder, Horne and Dudley, 2019).

خودمراقبتی روانی عمدتاً به خودکنترلی نزدیک‌تر است و اساس خودکنترلی را توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون‌دادهای رفتاری تشکیل می‌دهد (Coaston, 2017).

خودمراقبتی، پیامدهایی مثبت نظیر کنترل استرس و اضطراب، تاب‌آوری و سلامت روان دارد (Rupert and Dorociak, 2019) و در کنترل احساس یأس و ناامیدی، درماندگی، و بحران‌های روحی و روانی، نقش اساسی ایفا می‌کند (Wise, Hersh and Gibson, 2012).

نوع دیگر از خودمراقبتی، عبارت از خودمراقبتی اجتماعی است که نیاز به تعلق، عشق و محبت، انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی، حفظ روابط بین‌فردی، حفظ دوستی‌های نزدیک، لذت ناشی از وجود خانواده و دوستان در اطراف فرد، و شرکت کردن در فعالیت‌های مفرح با خانواده و دوستان را شامل می‌شود (Shepherd and Newell, 2020). در نهایت، آخرین نوع خودمراقبتی که در این پژوهش، آن را معرفی می‌کنیم، خودمراقبتی معنوی است که ارتباط با خالق هستی، درک معنای زندگی، نقش اعتقادات معنوی در زندگی و درک و پذیرش بهتر مشکلات و بحران‌های زندگی را شامل می‌شود (Bloomquist, Wood, 2015).

(Friedmeyer-Trainor and Hea-Won Kim, 2015).

در نگرش اسلامی و مکتب فکری و فلسفی اسلام، مراقبت، مفهومی کلی‌تر، جامع‌تر و عمدتاً ناظر به تمام ابعاد و حیطه‌های وجودی آدمی است. نگاهی که اغلب در تئوری‌های غربی در خصوص مراقبت مطرح می‌شود، از نوع انسان‌گرایانه است. در منطق انسان‌گرا عمدتاً بر موضوعات برآمده از استلزامات انسان‌شناختی تقوا تمرکز می‌شود؛ اما در منطق درون‌دینی، دلیل آموزش‌دهی خرده‌مهارت ذیل خویش‌بانی و مراقبت، متدین‌بودن یادگیرندگان است و موضوعات آموزش، غالباً آداب، اخلاق و احکام اسلامی را شامل می‌شوند (رام، مهرمحمدی، صادق‌زاده قمصری و طلایی، ۱۳۹۶). در نگاه اسلامی، مفهوم مراقبت با مفهوم تقوا ارتباط نزدیک دارد و خودمراقبتی در واقع، همان تقواست (امیدی گرگری، حجتی و ایمان‌زاده، ۱۴۰۱).

از طرف دیگر، مدارس، محیطی ایدئال برای آموزش دادن خودمراقبتی و بستری مناسب برای یادگیری و تمرین کردن رفتارهای خودمراقبتی هستند، با توجه به حضور مستمر دانش‌آموزان در آن‌ها ظرفیت تبدیل شدن به بستر خودمراقبتی را دارند (Ahmad Sharoni et al., 2018) و می‌توان در آن‌ها سبک زندگی سالم را به دانش‌آموزان تعلیم داد (Ister, 2020). گلچین‌نژاد دزفولی، غفاری و فقیهی (۱۴۰۲) در مقاله‌ای نتیجه گرفته‌اند در کتاب علوم تجربی، همگونی در مؤلفه‌های مختلف خودمراقبتی رعایت نشده است. امیدی گرگری، حجتی و ایمان‌زاده (۱۴۰۱) نیز در مقاله‌ای به این نتیجه دست یافته‌اند که به‌رغم وجود داشتن آموزه‌های دینی جامع در باب خودمراقبتی، ادراک دانش‌آموزان از این مسئله، چندان کامل نیست و می‌توان از طریق اتخاذ رویکردهای آموزشی مناسب، گام‌هایی مؤثر در مسیر ارتقای خودمراقبتی دانش‌آموزان برداشت. مقامی (۱۳۹۹) در مقاله خود به این مسئله اشاره کرده است که خودمراقبتی بر ارتقای کیفیت زندگی فردی و اجتماعی معلولان در همه ابعاد آن اثر می‌گذارد. کاهنی (۱۴۰۱) در مقاله خود به این مسئله اشاره کرده که اجراکردن برنامه‌های آموزش خودمراقبتی در میان دانش‌آموزان، در افزایش‌دهی انگیزش و آگاهی دانش‌آموزان در خصوص خودمراقبتی، مؤثر است. حکمتی پور، محمودی‌شن، عبادی و بهنام‌پور (۱۴۰۰) در پژوهشی کیفی به این مسئله اشاره کرده‌اند که تجارب خودمراقبتی معنوی یا همان اعمال خودمراقبتی، طبقات فرعی فرایض دینی، فعالیت‌های شخصی، خودکنترلی، استمداد از خدا

و قرب الهی را شامل می‌شود. تاون، هیز، مارچ، فوناژی و استپلی^۱ (2023) در پژوهشی نتیجه گرفته‌اند خودمراقبتی مفهومی، مرتبط با خودمراقبتی عاطفی است. لوی و پاریس^۲ (2022) در پژوهش خود از ارتباط میان خودمراقبتی ذهن آگاهانه با هوش هیجانی و فرسودگی شغلی در دانش‌آموزان سخن گفته‌اند. نکلا، بلک، عبدالفتاح و تیلور^۳ (2021) در پژوهشی نتیجه گرفته‌اند آموزش‌دهی خودمراقبتی در برنامه‌های درسی داروسازی کانادا به‌لحاظ محتوایی تفاوت دارد و این تفاوت درحوزه عمل در استان‌ها، موضوعات موردعلاقه و در دسترس بودن فضا در برنامه‌های درسی دانشکده‌های مختلف، متفاوت است. اسلمون، جنکینز و بیلی^۴ (2021) در مطالعه‌ای مروری به این نتیجه رسیده‌اند که خودمراقبتی، جنبه‌ای از پرستاری کل‌نگر، شیوه زندگی سالم و فعالیت‌هایی است که در پاسخ به استرس انجام می‌دهیم. لین، چان، هندریکسن و زونیاگا^۵ (2020) در پژوهشی به این نتیجه دست یافته‌اند که تاب‌آوری در دانش‌آموزان، کمتر از معلمان و کارکنان ست و یوگا و مدیتیشن به‌عنوان راهبردهایی برای خودمراقبتی با تاب‌آوری ارتباطی معنادار ندارند. ناراسیمهان و کاپیلا^۶ (2019) در پژوهشی خودمراقبتی را دارای پیامدهای معنوی، جسمانی و اجتماعی دانسته و بر نقش آن در توسعه خدمت‌رسانی به هم‌نوعان و جامعه تأکید کرده‌اند. اونیل، یودر اسلاتر و بت^۷ (2019) در پژوهشی نتیجه گرفته‌اند دانش‌آموزانی که خودمراقبتی روزانه دارند، کمتر دچار استرس تحصیلی می‌شوند.

درمجموع، بررسی پژوهش‌هایی که مرتبط با موضوع این مقاله صورت گرفته‌اند، نشان می‌دهد تاکنون، پژوهشی جامع با موضوع بررسی مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتب درسی مقطع متوسطه اول انجام نشده است. هرچند خودمراقبتی، دغدغه بسیاری از اندیشمندان حوزه‌های فکری مختلف در داخل و بیرون کشور بوده است، در پی بررسی مطالعات گوناگونی که در این حوزه صورت گرفته‌اند، درمی‌یافت می‌شود تاکنون در هیچ پژوهش

1. Town, Hayes, March, Fonagy and Stapley
2. Loi and Pryce
3. Nakhla, Black, Abdul-Fattah and Taylor
4. Slemmon, Jenkins and Bailey
5. Lin, Chan, Hendrickson and Zuniga
6. Narasimhan and Kapila
7. O'Neill, Yoder Slater and Batt

مستقلی محتوای کتاب‌های تفکر و سبک زندگی از لحاظ میزان توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی و آکاوای و ارزیابی نشده است. این پژوهش به کارشناسان و مؤلفان کتب درسی در اهمیت دادن به مؤلفه‌های خودمراقبتی و استفاده از این مفاهیم در کتب درسی مقطع متوسطه اول، به‌میزانی چشمگیر کمک می‌کند و مسئولان مرتبط با محتوای کتب درسی و مؤلفان، پژوهشگران و... می‌توانند زنجیر آن استفاده کنند. با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر قصد دارد از طریق تحلیل محتوای کتاب تفکر و سبک زندگی، به این سؤال پاسخ دهد که مؤلفه‌های خودمراقبتی در این کتاب‌ها چقدر مورد توجه واقع شده‌اند.

روش پژوهش

برای انجام دادن پژوهش حاضر از روش تحلیل محتوای کمی استفاده شد و جامعه تحقیق، شامل چهار کتاب تفکر و سبک زندگی دوره متوسطه اول در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. معیار توصیف، توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی بوده و با این هدف، کلیه محتوای کتب مورد نظر، اعم از متن‌ها، تصاویر، سؤالات و فعالیت‌های هر درس به تفکیک تحلیل گردید تا میزان توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی در هر جمله، عبارت و تصویر سنجیده شود. برای تحلیل اطلاعات از فن تحلیل محتوا (فهرست واری) استفاده شده و فرم اولیه چک‌لیست از ادبیات و مبانی نظری پژوهش تهیه شد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از الگوی بلومکوئیست، وود، فریدمایر، تراینور و کیم^۱ (2015) استفاده شد. دلیل انتخاب این الگو، جامعیت ابعاد آن و نیز تفکیک بُعد عاطفی از بُعد روانی بود. در پژوهش حاضر، اعتباربخشی یافته‌ها توسط روش مثلث‌سازی با استفاده از دیدگاه‌های صاحب‌نظران حوزه تخصصی و معارف اسلامی انجام گرفت و پس از اعمال نظرهای آنان فهرست واری تحلیل محتوا تدوین نهایی شد. واحد تحلیل و بررسی در این پژوهش، همه اجزای کتاب تفکر و سبک زندگی دوره متوسطه اول (اعم از محتوا، تصاویر، فعالیت‌ها و پرسش‌ها) و واحد ثبت، یک مضمون بود.

یافته‌های پژوهش

برای تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به سؤالات از آمار توصیفی و انتروپی شانون و به منظور حصول اطمینان از وجود داشتن روایی، از نظر متخصصان استفاده گردید. پایایی تحقیق با

1. Bloomquist, Wood, Friedmeyer-Trainor and Kim

استفاده از ضریب توافق موردنظر متخصصان محاسبه شده و ضریب پایایی ۷۵٪ به دست آمده است.

جدول ۱. ابعاد و مؤلفه‌های خودمراقبتی

خودمراقبتی جسمی	خوردن غذای سالم به صورت منظم؛ انجام دادن ورزش به صورت روزمره و منظم؛ انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه؛ دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی موردنیاز؛ استراحت کافی هنگام بیماری؛ انجام دادن فعالیت‌های جسمی منظم؛ داشتن خواب و استراحت کافی؛ رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال؛ رفتن به تعطیلات؛ اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر.
خودمراقبتی روانی	برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوشبینی و امیدواری؛ داشتن اعتمادبه‌نفس کافی؛ اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل؛ انجام دادن اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس؛ توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود؛ اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت؛ مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا بیماری روانی.
خودمراقبتی عاطفی	تعامل مهربانانه با خود و دیگران؛ افتخارکردن به خود؛ گریستن در صورت لزوم؛ جست‌وجو برای یافتن موضوعاتی به منظور خندیدن؛ بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده؛ اختصاص دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر؛ مطالعه کردن کتاب‌های موردعلاقه.
خودمراقبتی اجتماعی	برقرارکردن ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد موردعلاقه؛ معاشرت با دوستان و همکاران؛ خوردن ناهار یا میان‌وعده با دوستان و همکاران؛ گفت‌وگوی روزمره با دوستان و همکاران؛ اختصاص دادن وقت کافی برای انجام دادن امور محول‌شده از سوی خانواده و همکاران به صورت کامل؛ تعیین حدود مرز میان خود با دوستان و همکاران؛ عضویت در تشکل‌های گروهی؛ خلاقیت و انگیزه‌داشتن در محیط کار.
خودمراقبتی معنوی	اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش؛ تلاوت کردن و شنیدن آیات قرآن؛ انجام دادن کارهای خیر؛ کمک کردن به نیازمندان؛ شکرگزاری درقبال نعمت‌های الهی؛ شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی.

جدول ۲. مجموع فراوانی‌ها و درصد‌های مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب تفکر و سبک زندگی دختران و پسران پایه هفتم (مشترک بین دختران و پسران)

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی
خوردن غذای سالم به صورت منظم	۴	۰/۸۱	

تحلیل محتوای مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب‌های درسی .../ علی ایمان‌زاده و دیگران ۴۵

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی
خودمراقبتی جسمی	انجام‌دادن ورزش به صورت روزمره و منظم	۵	۱/۰۲
	انجام‌دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه	۱	۰/۲۰
	استراحت کافی هنگام بیماری	۱	۰/۲۰
	انجام‌دادن فعالیت‌های جسمی منظم	۲	۰/۴۰
	داشتن خواب و استراحت کافی	۳	۰/۶۱
	رعایت‌کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال	۰	۰
	رفتن به تعطیلات	۲	۰/۴۰
	اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر	۲۵	۵/۱۲
	مجموع	۴۳	
	خودمراقبتی روانی	برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوش‌بینی و امیدواری	۲۱
داشتن اعتمادبه‌نفس کافی		۹	۱/۸۴
اختصاص‌دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل		۴۹	۱۰
توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود		۴۳	۸/۸۱
اختصاص‌دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت		۱۴	۲/۸۶
مجموع		۸۷	
خودمراقبتی عاطفی	تعامل مهربانانه با خود و دیگران	۶۹	۱۴/۱۳
	افتخارکردن به خود	۲	۰/۴۰
	گریستن در صورت لزوم	۲	۰/۴۰
	جست‌وجو برای یافتن موضوعاتی به‌منظور خندیدن	۹	۱/۸۴
	بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده	۳۸	۷/۷۸
	اختصاص‌دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر	۸	۱/۶۳
	مطالعه‌کردن کتاب‌های موردعلاقه	۱۹	۳/۸۹
	مجموع	۱۴۷	
	اختصاص‌دادن بخشی از زمان هر روزه به عبادت و نیایش	۱۸	۳/۶۸

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی	
خودمراقبتی معنوی	تلاوت کردن و شنیدن آیات قرآن	۲	۰/۴۰	
	انجام دادن کارهای خیر	۱۴	۲/۸۶	
	کمک کردن به نیازمندان	۱۰	۲/۰۴	
	شکرگزاری درقبال نعمت‌های الهی	۳	۰/۶۱	
	شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی	۱	۰/۲۰	
	مجموع	۴۸		
خودمراقبتی اجتماعی	برقرار کردن ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد موردعلاقه	۱۸	۳/۶۸	
	خوردن ناهار یا میان‌وعده با دوستان و همکاران	۰	۰	
	گفت‌وگوی روزمره با دوستان و همکاران	۱	۰/۲۰	
	اختصاص دادن وقت کافی برای انجام دادن امور محول شده از سوی خانواده و همکاران به صورت کامل	۶	۱/۲۲	
	تعیین حدود مرز میان خود با دوستان و همکاران	۴۴	۹/۰۱	
	عضویت در تشکل‌های گروهی	۷	۱/۴۳	
	خلاصیت و انگیزه داشتن در محیط کار	۰	۰	
	معاشرت با دوستان و همکاران	۳۸	۷/۷۸	
		مجموع	۱۱۴	

جدول ۳. مجموع فراوانی‌ها و درصد‌های مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم (تکمیلی دختران)

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی
خودمراقبتی جسمی	خوردن غذای سالم به صورت منظم	۳۵	۲۵/۹
	انجام دادن ورزش به صورت روزمره و منظم	۱	۰/۷۴
	انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه	۳	۲/۲۲
	استراحت کافی هنگام بیماری	۰	۰
	انجام دادن فعالیت‌های جسمی منظم	۰	۰
	داشتن خواب و استراحت کافی	۲	۱/۴۸
	رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال	۴۶	۳۴

تحلیل محتوای مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب‌های درسی .../ علی ایمان‌زاده و دیگران ۴۷

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی
	رفتن به تعطیلات	۰	۰
	اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر	۹	۶/۶۶
	مجموع	۹۶	
خودمراقبتی روانی	برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوشبینی و امیدواری	۰	۰
	داشتن اعتمادبه‌نفس کافی	۶	۴/۴۴
	اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل	۲	۱/۴۸
	توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود	۸	۵/۹۲
	اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت	۰	۰
	مجموع	۱۶	
خودمراقبتی عاطفی	تعامل مهربانانه با خود و دیگران	۲	۱/۴۸
	افتخارکردن به خود	۰	۰
	گریستن در صورت لزوم	۰	۰
	جست‌وجو برای یافتن موضوعاتی به‌منظور خندیدن	۲	۱/۴۸
	بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده	۰	۰
	اختصاص دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر	۰	۰
	مطالعه‌کردن کتاب‌های موردعلاقه	۰	۰
	مجموع	۴	
خودمراقبتی معنوی	اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش	۴	۲/۹۶
	تلاوت‌کردن و شنیدن آیات قرآن	۰	۰
	انجام‌دادن کارهای خیر	۲	۱/۴۸
	کمک‌کردن به نیازمندان	۰	۰
	شکرگزاری درقبال نعمت‌های الهی	۰	۰
	شرکت‌کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی	۰	۰

مؤلفه های خودمراقبتی	مؤلفه ها	فراوانی	فراوانی درصدی
خودمراقبتی اجتماعی	برقرارکردن ارتباط با خانواده و حضور درکنار افراد موردعلاقه	۲	۱/۴۸
	خوردن ناهار یا میان وعده با دوستان و همکاران	۰	۰
	گفت وگویی روزمره با دوستان و همکاران	۱	۰/۷۴
	اختصاص دادن وقت کافی برای انجام دادن امور محول شده ازسوی خانواده و همکاران به صورت کامل	۰	۰
	تعیین حدودمرز میان خود با دوستان و همکاران	۵	۳/۷۰
	عضویت در تشکل های گروهی	۰	۰
	خلاقیت و انگیزه داشتن در محیط کار	۱	۰/۷۴
	معاشرت با دوستان و همکاران	۴	۲/۹۶
	مجموع		۱۳

جدول ۴. مجموع فراوانی ها و درصدهای مؤلفه های خودمراقبتی در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم (مشترک بین دختران و پسران)

مؤلفه های خودمراقبتی	مؤلفه ها	فراوانی	فراوانی درصدی
خودمراقبتی جسمی	خوردن غذای سالم به صورت منظم	۰	۰
	انجام دادن ورزش به صورت روزمره و منظم	۳	۰/۶۷
	انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه	۱	۰/۲۲
	استراحت کافی هنگام بیماری	۰	۰
	انجام دادن فعالیت های جسمی منظم	۰	۰
	داشتن خواب و استراحت کافی	۰	۰
	رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال	۰	۰
	رفتن به تعطیلات	۲۸	۶/۲۶
	اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر	۸۱	۱۸/۱۲
	مجموع		۱۱۳
امیدواری	برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوش بینی و	۵۷	۱۲/۷۵
	داشتن اعتمادبه نفس کافی	۶۵	۱۴/۵۴

تحلیل محتوای مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب‌های درسی .../ علی ایمان‌زاده و دیگران ۴۹

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی
خودمراقبتی روانی	اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل	۱۹	۴/۲۵
	توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود	۲۱	۴/۶۹
	اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت	۶	۱/۳۴
	مجموع	۱۶۸	
خودمراقبتی عاطفی	تعامل مهربانانه با خود و دیگران	۱۶	۳/۵۷
	افتخارکردن به خود	۱	۰/۲۲
	گریستن در صورت لزوم	۳	۰/۶۷
	جست‌وجو برای یافتن موضوعاتی به منظور خندیدن	۳	۰/۶۷
	بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده	۳۱	۶/۹۳
	اختصاص دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر	۰	۰
	مطالعه کردن کتاب‌های موردعلاقه	۰	۰
	مجموع	۵۴	
خودمراقبتی معنوی	اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش	۲۸	۶/۲۶
	تلاوت کردن و شنیدن آیات قرآن	۰	۰
	انجام دادن کارهای خیر	۸	۱/۷۸
	کمک کردن به نیازمندان	۵	۱/۱۱
	شکرگزاری در قبال نعمت‌های الهی	۵	۱/۱۱
	شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی	۰	۰
	مجموع	۴۶	
	موردعلاقه	برقرار کردن ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد	۲
خوردن ناهار یا میان‌وعده با دوستان و همکاران		۰	۰
گفت‌وگویی روزمره با دوستان و همکاران		۲	۰/۴۴

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی
خودمراقبتی اجتماعی	اختصاص دادن وقت کافی برای انجام دادن امور محول شده از سوی خانواده و همکاران به صورت کامل	۱	۰/۲۲
	تعیین حدومرز میان خود با دوستان و همکاران	۳۳	۷/۳۸
	عضویت در تشکل‌های گروهی	۴	۰/۸۹
	خلاقیت و انگیزه داشتن در محیط کار	۲	۰/۴۴
	معاشرت با دوستان و همکاران	۲۲	۴/۹۲
مجموع		۶۶	

جدول ۵. مجموع فراوانی‌ها و درصد‌های مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم (ویژه پسران)

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی
خودمراقبتی جسمی	خوردن غذای سالم به صورت منظم	۱۰	۱۴/۲۸
	انجام دادن ورزش به صورت روزمره و منظم	۲	۲/۸۵
	انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه	۰	۰
	استراحت کافی هنگام بیماری	۰	۰
	انجام دادن فعالیت‌های جسمی منظم	۰	۰
	داشتن خواب و استراحت کافی	۰	۰
	رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال	۰	۰
	رفتن به تعطیلات	۰	۰
	اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر	۱۴	۲۰
	مجموع		۲۶
خودمراقبتی روانی	برخورداری از احساس ارزشمند بودن، خوش بینی و امیدواری	۰	۰
	داشتن اعتماد به نفس کافی	۳	۴/۲۸
	اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل	۱۲	۱۷/۱۴
	توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود	۹	۱۲/۸۵

تحلیل محتوای مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب‌های درسی .../ علی ایمان‌زاده و دیگران ۵۱

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی
	اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت	۰	۰
	مجموع	۲۴	
خودمراقبتی عاطفی	تعامل مهربانانه با خود و دیگران	۱	۱/۴۲
	افتخارکردن به خود	۰	۰
	گریستن در صورت لزوم	۰	۰
	جست‌وجو برای یافتن موضوعاتی به‌منظور خندیدن	۰	۰
	بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده	۰	۰
	اختصاص‌دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر	۰	۰
	مطالعه‌کردن کتاب‌های موردعلاقه	۰	۰
	مجموع	۱	
	اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش	۵	۷/۱۴
	تلاوت‌کردن و شنیدن آیات قرآن	۰	۰
خودمراقبتی معنوی	انجام‌دادن کارهای خیر	۰	۰
	کمک‌کردن به نیازمندان	۱	۱/۴۲
	شکرگزاری در قبال نعمت‌های الهی	۰	۰
	شرکت‌کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی	۱	۱/۴۲
	مجموع	۷	
خودمراقبتی اجتماعی	برقرارکردن ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد موردعلاقه	۰	۰
	خوردن ناهار یا میان‌وعده با دوستان و همکاران	۰	۰
	گفت‌وگوی روزمره با دوستان و همکاران	۰	۰
	اختصاص‌دادن وقت کافی برای انجام‌دادن امور محول‌شده از سوی خانواده و همکاران به‌صورت کامل	۰	۰
	تعیین حدود مرز میان خود با دوستان و همکاران	۲	۲/۸۵
	عضویت در تشکل‌های گروهی	۰	۰

مؤلفه‌های خودمراقبتی	مؤلفه‌ها	فراوانی	فراوانی درصدی
خلاقیات و انگیزه‌داشتن در محیط کار		۰	۰
معاشرت با دوستان و همکاران		۱۰	۱۴/۲۸
مجموع		۱۲	

به‌منظور تعیین میزان وزن‌دهی و اهمیت هریک از مؤلفه‌ها، از روش آنتروپی شانون استفاده گردید. آنتروپی یکی از روش‌های تصمیم‌گیری چندمعیاره برای محاسبه‌کردن وزن معیارهاست. این روش را شانون و ویور در سال ۱۹۷۴ عرضه کردند و در آن، نیاز به ارائه ماتریس معیار-گزینه وجود دارد. آنتروپی نشان‌دهنده مقدار عدم اطمینان حاصل از محتوای یک پیام است. ایده اصلی در این روش، آن است که هرچه قدر پراکندگی در مقادیر یک شاخص، بیشتر باشد، آن شاخص اهمیت بیشتری دارد (آذر، ۱۳۸۰). از روش آنتروپی شانون به‌عنوان یکی از معروف‌ترین روش‌های محاسبه اوزان شاخص‌ها استفاده می‌شود. مفهوم آنتروپی شانون در نظریه اطلاعات، نقشی مهم دارد و در زمینه‌های مختلف علمی مانند فیزیک، علوم انسانی و علوم اجتماعی توسعه یافته است.

جدول ۶. توزیع فراوانی مهارت‌ها، داده‌های بهنجار شده، لگاریتم، بار اطلاعاتی، ضریب اهمیت و رتبه در کتاب تفکر و سبک زندگی مشترک بین دختران و پسران پایه هفتم

R (رتبه)	WJ (ضریب اهمیت)	EJ (بار اطلاعاتی)	LN	pij	F (فراوانی)	مؤلفه
۱	۰/۳۴۹	۰/۱۹۸	۰/۳۹۸	۰/۳۴۴	۶۹	تعامل مهربانانه با خود و دیگران
۲	۰/۳۳۴	۰/۱۷۹	۰/۳۷۶	۰/۳۲۸	۴۹	اختصاص‌دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل
۳	۰/۳۲۸	۰/۱۶۹	۰/۳۶۹	۰/۳۲۱	۴۴	تعیین حدود مرز میان خود با دوستان و همکاران
۴	۰/۳۱۹	۰/۱۶۱	۰/۳۵۸	۰/۳۱۹	۴۳	توجه به تجارب، آرزو، افکار و احساسات خود
۵	۰/۳۱۰	۰/۱۵۵	۰/۳۴۳	۰/۳۰۹	۳۸	بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده
۵	۰/۳۱۰	۰/۱۵۵	۰/۳۴۳	۰/۳۰۹	۳۸	معاشرت با دوستان و همکاران
۶	۰/۳۰۱	۰/۱۵۲	۰/۳۲۶	۰/۲۹۵	۲۵	اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر

تحلیل محتوای مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب‌های درسی .../ علی ایمان زاده و دیگران ۵۳

R (رتبه)	WJ (ضریب اهمیت)	EJ (بار اطلاعاتی)	LN	pij	F (فراوانی)	مؤلفه
۷	۰/۲۸۸	۰/۱۴۸	۰/۳۱۳	۰/۲۸۶	۲۱	برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوش‌بینی و امیدواری
۸	۰/۲۷۶	۰/۱۳۹	۰/۳۰۱	۰/۲۷۱	۱۹	مطالعه کردن کتاب‌های موردعلاقه
۹	۰/۲۷۱	۰/۱۳۱	۰/۲۹۰	۰/۲۶۵	۱۸	اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش
۹	۰/۲۷۱	۰/۱۳۱	۰/۲۹۰	۰/۲۶۵	۱۸	برقرارکردن ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد موردعلاقه
۱۰	۰/۲۵۶	۰/۱۲۲	۰/۲۷۷	۰/۲۵۳	۱۴	انجام دادن کارهای خیر
۱۰	۰/۲۵۶	۰/۱۲۲	۰/۲۷۷	۰/۲۵۳	۱۴	اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت
۱۱	۰/۲۳۹	۰/۱۰۹	۰/۲۵۲	۰/۲۴۱	۱۰	کمک کردن به نیازمندان
۱۲	۰/۲۳۱	۰/۱۰۰	۰/۲۴۶	۰/۲۳۴	۹	جست‌وجو برای یافتن موضوعاتی به‌منظور خندیدن
۱۲	۰/۲۳۱	۰/۱۰۰	۰/۲۴۶	۰/۲۳۴	۹	داشتن اعتمادبه‌نفس کافی
۱۳	۰/۲۲۴	۰/۰۹۳	۰/۲۳۳	۰/۲۲۱	۸	اختصاص‌دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر
۱۴	۰/۲۱۰	۰/۰۸۶	۰/۲۲۱	۰/۲۱۵	۷	عضویت در تشکل‌های گروهی
۱۵	۰/۲۰۱	۰/۰۷۵	۰/۲۱۳	۰/۲۰۹	۶	اختصاص دادن وقت کافی برای انجام دادن امور محول شده از سوی خانواده و همکاران به صورت کامل
۱۶	۰/۱۹۸	۰/۰۷۰	۰/۲۰۲	۰/۲۰۳	۵	انجام دادن ورزش به صورت روزمره و منظم
۱۷	۰/۱۸۲	۰/۰۶۵	۰/۱۸۵	۰/۱۹۶	۴	خوردن غذای سالم به صورت منظم
۱۸	۰/۱۷۰	۰/۰۵۵	۰/۱۷۳	۰/۱۷۸	۳	شکرگزاری درقبال نعمت‌های الهی
۱۸	۰/۱۷۰	۰/۰۵۵	۰/۱۷۳	۰/۱۷۸	۳	داشتن خواب و استراحت کافی
۱۹	۰/۱۵۸	۰/۰۴۹	۰/۱۶۱	۰/۱۶۹	۲	انجام دادن فعالیت‌های جسمی منظم
۱۹	۰/۱۵۸	۰/۰۴۹	۰/۱۶۱	۰/۱۶۹	۲	رفتن به تعطیلات
۱۹	۰/۱۵۸	۰/۰۴۹	۰/۱۶۱	۰/۱۶۹	۲	افتخار کردن به خود

R (رتبه)	WJ (ضریب اهمیت)	EJ (بار اطلاعاتی)	LN	pij	F (فراوانی)	مؤلفه
۱۹	۰/۱۵۸	۰/۰۴۹	۰/۱۶۱	۰/۱۶۹	۲	تلاوت کردن و شنیدن آیات قرآن
۱۹	۰/۱۵۸	۰/۰۴۹	۰/۱۶۱	۰/۱۶۹	۲	گریستن در صورت لزوم
۲۰	۰/۱۴۱	۰/۰۳۸	۰/۱۴۹	۰/۱۴۳	۱	انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه
۲۰	۰/۱۴۱	۰/۰۳۸	۰/۱۴۹	۰/۱۴۳	۱	استراحت کافی هنگام بیماری
۲۰	۰/۱۴۱	۰/۰۳۸	۰/۱۴۹	۰/۱۴۳	۱	شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی
۲۰	۰/۱۴۱	۰/۰۳۸	۰/۱۴۹	۰/۱۴۳	۱	گفت و گوی روزمره با دوستان و همکاران
۲۱	۰	۰	۰	۰	۰	بقیه مؤلفه‌ها

همان گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، در کتاب تفکر و سبک زندگی مشترک بین دختران و پسران پایه هفتم به مؤلفه «تعامل مهربانانه با خود و دیگران» با فراوانی ۶۹، بار اطلاعاتی ۰.۱۹۸ و ضریب اهمیت ۰.۳۴۹ بیشترین اهمیت و رتبه یک اختصاص یافته است؛ به مؤلفه‌های «انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه»، «دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز»، «استراحت کافی هنگام بیماری»، «شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی» و «گفت و گوی روزمره با دوستان و همکاران» با فراوانی یک، بار اطلاعاتی ۰.۰۳۸ و ضریب اهمیت ۰.۱۴۱ کمترین اهمیت با رتبه بیست اختصاص یافته است؛ به مؤلفه‌های «رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال»، «خوردن ناهار یا میان وعده با دوستان و همکاران» و «اخلاقیت و انگیزه داشتن در محیط کار» با رتبه ۲۱ اصلاً توجه نشده است.

جدول ۷. توزیع فراوانی مهارت‌ها، داده‌های بهنجار شده، لگاریتم، بار اطلاعاتی، ضریب اهمیت و رتبه در کتاب تفکر و سبک زندگی ویژه دختران پایه هفتم

R (رتبه)	WJ (ضریب اهمیت)	EJ (بار اطلاعاتی)	LN	pij	F (فراوانی)	مؤلفه
۱	۰/۲۶۵	۰/۱۱۰	۰/۳۱۰	۰/۲۴۳	۴۶	رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال
۲	۰/۱۸۶	۰/۰۵۳	۰/۲۶۱	۰/۲۱۰	۳۵	خوردن غذای سالم به صورت منظم

تحلیل محتوای مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب‌های درسی .../ علی ایمان زاده و دیگران ۵۵

R (رتبه)	WJ (ضریب اهمیت)	EJ (بار اطلاعاتی)	LN	pij	F (فراوانی)	مؤلفه
۳	۰/۸۳	۰/۱۳	۰/۸۳	۰/۸۷	۹	اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر
۴	۰/۸۱	۰/۱۲	۰/۸۱	۰/۸۴	۸	توجه به تجارب، آرزو، افکار و احساسات خود
۵	۰/۷۹	۰/۱۰	۰/۷۹	۰/۷۵	۶	داشتن اعتماد به نفس کافی
۶	۰/۷۱	۰/۰۹	۰/۷۱	۰/۶۹	۵	تعیین حدود مرز میان خود با دوستان و همکاران
۷	۰/۶۹	۰/۰۸	۰/۶۸	۰/۶۴	۴	اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش
۷	۰/۶۹	۰/۰۸	۰/۶۸	۰/۶۴	۴	معاشرت با دوستان و همکاران
۸	۰/۶۱	۰/۰۷	۰/۶۲	۰/۶۰	۳	انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه
۹	۰/۵۴	۰/۰۶	۰/۵۷	۰/۵۳	۲	داشتن خواب و استراحت کافی
۹	۰/۵۴	۰/۰۶	۰/۵۷	۰/۵۳	۲	اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل
۹	۰/۵۴	۰/۰۶	۰/۵۷	۰/۵۳	۲	تعامل مهربانانه با خود و دیگران
۹	۰/۵۴	۰/۰۶	۰/۵۷	۰/۵۳	۲	جست‌وجو برای یافتن موضوعاتی به منظور خندیدن
۹	۰/۵۴	۰/۰۶	۰/۵۷	۰/۵۳	۲	انجام دادن کارهای خیر
۹	۰/۵۴	۰/۰۶	۰/۵۷	۰/۵۳	۲	برقرار کردن ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد مورد علاقه
۱۰	۰/۴۳	۰/۰۵	۰/۵۱	۰/۴۷	۱	انجام دادن ورزش به صورت روزمره و منظم
۱۰	۰/۴۳	۰/۰۵	۰/۵۱	۰/۴۷	۱	گفت‌وگوی روزمره با دوستان و همکاران
۱۰	۰/۴۳	۰/۰۵	۰/۵۱	۰/۴۷	۱	خلاقیت و انگیزه داشتن در محیط کار
۱۱	۰	۰	۰	۰	۰	بقیه مؤلفه‌ها

همان‌گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌شود، در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم دختران به مؤلفه «رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال» با فراوانی ۴۶، بار اطلاعاتی ۰/۱۱۰ و ضریب اهمیت ۰/۲۵۶ بیشترین اهمیت و رتبه یک اختصاص یافته است؛ به مؤلفه‌های «انجام دادن ورزش به صورت روزمره و منظم»، «گفت‌وگوی روزمره با

دوستان و همکاران» و «خلاصیت و انگیزه داشتن در محیط کار» با فراوانی یک، بار اطلاعاتی ۰.۰۵ و ضریب اهمیت ۰.۴۳ کمترین اهمیت و رتبه ده اختصاص یافته است؛ به مؤلفه‌های «استراحت کافی هنگام بیماری»، «انجام دادن فعالیت‌های جسمی منظم»، «رفتن به تعطیلات»، «برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوش‌بینی و امیدواری»، «اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت»، «مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا بیماری روانی»، «افتخارکردن به خود»، «گریستن در صورت لزوم»، «بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده»، «اختصاص دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر»، «مطالعه کردن کتاب‌های موردعلاقه»، «تلاوت کردن و شنیدن آیات قرآن»، «کمک کردن به نیازمندان»، «شکرگزاری در قبال نعمت‌های الهی»، «شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی»، «خوردن ناهار یا میان‌وعده با دوستان و همکاران»، «اختصاص دادن وقت کافی برای انجام دادن امور محول شده از سوی خانواده و همکاران به صورت کامل» و «عضویت در تشکل‌های گروهی» با رتبه ۱۱ اصلاً توجهی نشده است.

جدول ۸. توزیع فراوانی مهارت‌ها، داده‌های بهنجار شده، لگاریتم، بار اطلاعاتی، ضریب اهمیت و رتبه در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم (مشترک بین دختران و پسران)

مؤلفه	F (فراوانی)	pij	LN	EJ (بار اطلاعاتی)	WJ (ضریب اهمیت)	R (رتبه)
اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر	۸۱	۰/۳۴۳	۰/۴۱۰	۰/۲۱۰	۰/۳۶۵	۱
داشتن اعتماد به نفس کافی	۶۵	۰/۳۳۲	۰/۳۹۰	۰/۱۹۰	۰/۳۴۵	۲
برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوش‌بینی و امیدواری	۵۷	۰/۳۱۷	۰/۳۷۵	۰/۱۷۵	۰/۳۳۰	۳
تعیین حدود مرز میان خود با دوستان و همکاران	۳۳	۰/۲۹۵	۰/۳۳۳	۰/۱۵۲	۰/۳۱۴	۴
بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده	۳۱	۰/۲۹۰	۰/۳۲۸	۰/۱۴۷	۰/۳۰۹	۵
اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش	۲۸	۰/۲۷۳	۰/۳۱۱	۰/۱۲۵	۰/۲۸۷	۶
رفتن به تعطیلات	۲۸	۰/۲۷۳	۰/۳۱۱	۰/۱۲۵	۰/۲۸۷	۶
معاشرت با دوستان و همکاران	۲۲	۰/۲۵۴	۰/۲۹۲	۰/۱۰۶	۰/۲۶۸	۷
توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود	۲۱	۰/۲۵۱	۰/۲۸۸	۰/۱۰۲	۰/۲۶۴	۸

R (رتبه)	WJ (ضریب اهمیت)	EJ (بار اطلاعاتی)	LN	pj	F (فراوانی)	مؤلفه
۹	۰/۲۵۳	۰/۰۹۱	۰/۲۷۷	۰/۲۴۰	۱۹	اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل
۱۰	۰/۲۴۵	۰/۰۸۴	۰/۲۷۱	۰/۲۳۴	۱۶	تعامل مهربانانه با خود و دیگران
۱۱	۰/۲۲۸	۰/۰۷۳	۰/۲۵۶	۰/۲۲۵	۸	انجام دادن کارهای خیر
۱۲	۰/۲۲۱	۰/۰۶۷	۰/۲۵۵	۰/۲۲۱	۶	اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت
۱۳	۰/۲۱۵	۰/۰۵۷	۰/۲۴۷	۰/۲۱۸	۵	کمک کردن به نیازمندان
۱۳	۰/۲۱۵	۰/۰۵۷	۰/۲۴۷	۰/۲۱۸	۵	شکرگزاری درقبال نعمت‌های الهی
۱۴	۰/۲۰۹	۰/۰۵۱	۰/۲۳۸	۰/۲۰۱	۴	عضویت در تشکل‌های گروهی
۱۵	۰/۲۰۱	۰/۰۴۶	۰/۲۲۳	۰/۱۹۱	۳	گریستن در صورت لزوم
۱۵	۰/۲۰۱	۰/۰۴۶	۰/۲۲۳	۰/۱۹۱	۳	جست‌وجو برای یافتن موضوعاتی به‌منظور خندیدن
۱۵	۰/۲۰۱	۰/۰۴۶	۰/۲۲۳	۰/۱۹۱	۳	انجام دادن ورزش به‌صورت روزمره و منظم
۱۶	۰/۱۹۱	۰/۰۴۲	۰/۲۱۴	۰/۱۸۲	۲	برقرار کردن ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد موردعلاقه
۱۶	۰/۱۹۱	۰/۰۴۲	۰/۲۱۴	۰/۱۸۲	۲	گفت‌وگوی روزمره با دوستان و همکاران
۱۶	۰/۱۹۱	۰/۰۴۲	۰/۲۱۴	۰/۱۸۲	۲	خلاقیت و انگیزه‌داشتن در محیط کار
۱۷	۰/۱۸۲	۰/۰۳۸	۰/۲۰۱	۰/۱۷۶	۱	انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه
۱۷	۰/۱۸۲	۰/۰۳۸	۰/۲۰۱	۰/۱۷۶	۱	افتخار کردن به خود
۱۷	۰/۱۸۲	۰/۰۳۸	۰/۲۰۱	۰/۱۷۶	۱	اختصاص دادن وقت کافی برای انجام دادن امور محول شده از سوی خانواده و همکاران به‌صورت کامل
۱۸	۰	۰	۰	۰	۰	بقیه مؤلفه‌ها

همان‌گونه که در جدول ۸ مشاهده می‌شود، در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم مشترک بین دختران و پسران به مؤلفه «اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر» با فراوانی ۸۱، بار اطلاعاتی ۰/۲۱۰ و ضریب اهمیت ۰/۳۶۵، بیشترین اهمیت و رتبه یک اختصاص یافته است؛ به مؤلفه‌های «انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه»، «دریافت خدمات و

مراقبت‌های پزشکی موردنیاز»، «افتخارکردن به خود» و «اختصاص دادن وقت کافی برای انجام دادن امور محول شده از سوی خانواده و همکاران به صورت کامل» با فراوانی یک، بار اطلاعاتی ۰.۰۳۸ و ضریب اهمیت ۰.۱۸۲، کمترین اهمیت و رتبه هفده اختصاص یافته است؛ به مؤلفه‌های «خوردن غذای سالم به صورت منظم»، «استراحت کافی هنگام بیماری»، «انجام دادن فعالیت‌های جسمی منظم»، «داشتن خواب و استراحت کافی»، «رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال»، «اختصاص‌دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر»، «مطالعه کردن کتاب‌های موردعلاقه»، «تلاوت کردن و شنیدن آیات قرآن»، «شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی» و «خوردن ناهار یا میان‌وعده با دوستان و همکاران» با رتبه هجده هیچ توجهی نشده است.

جدول ۹. توزیع فراوانی مهارت‌ها، داده‌های بهنجار شده، لگاریتم، بار اطلاعاتی، ضریب اهمیت و رتبه در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم (ویژه پسران)

R (رتبه)	WJ (ضریب اهمیت)	EJ (بار اطلاعاتی)	LN	pij	F (فراوانی)	مؤلفه
۱	۰/۱۸۱	۰/۰۷۵	۰/۲۷۰	۰/۱۴۶	۱۲	اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل
۲	۰/۱۶۸	۰/۰۷۰	۰/۲۶۷	۰/۱۴۱	۱۰	اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر
۲	۰/۱۶۸	۰/۰۷۰	۰/۲۶۷	۰/۱۴۱	۱۰	معاشرت با دوستان و همکاران
۳	۰/۱۵۷	۰/۰۶۱	۰/۲۵۶	۰/۱۳۲	۹	توجه به تجارب، آرزو، افکار و احساسات خود
۴	۰/۱۳۹	۰/۰۵۹	۰/۲۳۹	۰/۱۲۱	۵	اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش
۵	۰/۱۱۱	۰/۰۵۶	۰/۲۲۹	۰/۱۱۳	۳	داشتن اعتماد به نفس کافی
۶	۰/۰۹۹	۰/۰۵۳	۰/۲۱۱	۰/۱۰۹	۲	انجام دادن ورزش به صورت روزمره و منظم
۶	۰/۰۹۹	۰/۰۵۳	۰/۲۱۱	۰/۱۰۹	۲	تعیین حدود مرز میان خود با دوستان و همکاران
۷	۰/۰۸۷	۰/۰۴۹	۰/۲۰۵	۰/۱۴۰	۱	تعامل مهربانانه با خود و دیگران
۷	۰/۰۸۷	۰/۰۴۹	۰/۲۰۵	۰/۱۰۴	۱	شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی
۷	۰/۰۸۷	۰/۰۴۹	۰/۲۰۵	۰/۱۴۰	۱	کمک کردن به نیازمندان
۸	۰	۰	۰	۰	۰	بقیه مؤلفه‌ها

همان‌گونه که در جدول ۹ مشاهده می‌شود، در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هشتم (ویژه پسران) به مؤلفه «اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل» و «انجام دادن اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس» با فراوانی دوازده، بار اطلاعاتی ۰.۰۷۵ و ضریب اهمیت ۰.۱۸۱، بیشترین اهمیت و رتبه یک اختصاص یافته است؛ به «تعامل مهربانانه با خود و دیگران»، «شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی» و «کمک کردن به نیازمندان»، هرکدام با فراوانی یک، بار اطلاعاتی ۰.۰۴۹ و ضریب اهمیت ۰.۰۸۷، کمترین اهمیت و رتبه هفت اختصاص یافته است. از طرف دیگر، به مؤلفه‌های «انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه»، «دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی موردنیاز»، «استراحت کافی هنگام بیماری»، «انجام دادن فعالیت‌های جسمی منظم»، «داشتن خواب و استراحت کافی»، «رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال»، «رفتن به تعطیلات»، «برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوش‌بینی و امیدواری»، «بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده»، «اختصاص دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر»، «مطالعه کردن کتاب‌های موردعلاقه»، «تلاوت کردن و شنیدن آیات قرآن»، «انجام دادن کارهای خیر»، «شکرگزاری درقبال نعمت‌های الهی»، «برقرارکردن ارتباط با خانواده و حضور در کنار افراد موردعلاقه»، «گفت‌وگوی روزمره با دوستان و همکاران»، «اختصاص دادن وقت کافی برای انجام دادن امور محول‌شده از سوی خانواده و همکاران به صورت کامل»، «عضویت در تشکل‌های گروهی» و «خلاقیت و انگیزه‌داشتن در محیط کار» با رتبه هشت، هیچ توجهی نشده است.

بحث و نتیجه‌گیری

موضوع سؤال اول پژوهش، میزان توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب تفکر و سبک زندگی در دوره متوسطه اول، پایه هفتم بود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم به ابعاد و مؤلفه‌های خودمراقبتی، به صورت متوازن توجه نشده و بیشترین فراوانی، مربوط به خودمراقبتی عاطفی است؛ به نحوی که در میان مؤلفه‌های مورد مطالعه، بیشترین فراوانی، مربوط به «تعامل مهربانانه با خود و دیگران» و کمترین فراوانی، مربوط به «افتخارکردن به خود» و «گریستن در صورت لزوم» است. در مرحله بعدی، به خودمراقبتی روانی، بیشتر توجه شده؛ به گونه‌ای که بیشترین فراوانی مربوط به «اختصاص دادن

بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل» و «انجام دادن اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس» و کمترین فراوانی، مربوط به «داشتن اعتماد به نفس کافی» است. یافته‌های این بخش از پژوهش با پژوهش تاون، هیز، مارچ، فوناژی و استیلی (2023) و نیز لین، چان، هندریکسن و زونیاگا (2020) همسویی دارد. تاون، هیز، مارچ، فوناژی و استیلی (2023) در پژوهش خود به این مسئله اشاره کرده‌اند که خودمراقبتی، یک بحث عاطفی است و با توجه به مشکلاتی که نسل نوجوان دارد، باید به خودمراقبتی عاطفی این نسل توجه کرد. در تبیین یافته‌های مربوط به خودمراقبتی عاطفی می‌توان گفت نشاط و احساس خوشبختی، یکی از موهبت‌های الهی است که در سایه تندرستی و نیز سلامت عواطف و کنترل آن‌ها به انسان‌ها اعطا شده است؛ علاوه بر آن، سلامت عاطفی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در ارتقا و تکامل انسان‌ها محسوب می‌شود که به‌ویژه در خصوص دانش‌آموزان، دارای اهمیت فراوان است. اگر دانش‌آموز، دچار مشکلات و تضادهای روحی و عاطفی باشد، قادر به سازگاری با محیط مدرسه، معلمان، دوستان و خانواده نخواهد بود (شاکری، ۱۳۹۹). در مرحله بعد، به خودمراقبتی اجتماعی توجه شده که در آن، بیشترین فراوانی، مربوط به «تعیین حدود مرز میان خود با دوستان و همکاران» و کمترین فراوانی، مربوط به «گفت‌وگوی روزمره با دوستان و همکاران» است؛ اما به «اخلاقیت و انگیزه‌داشتن در محیط کار» هیچ توجهی نشده است. در مرحله بعد، به خودمراقبتی جسمی توجه شده که در آن، بیشترین فراوانی مربوط به «اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر» و کمترین فراوانی، مربوط به «انجام دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه»، «دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز» و «استراحت کافی هنگام بیماری» است و به مؤلفه «رعایت کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال» به‌رغم اهمیت آن، هیچ توجهی نشده است. در مرحله آخر، به خودمراقبتی معنوی توجه شده که در آن، بیشترین فراوانی به «اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش» و کمترین فراوانی به «شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی» مربوط است. یافته‌های این بخش از مقاله با یافته‌های پژوهش حکمتی‌پور، محمودی‌شن، عبادی و بهنام‌پور (۱۴۰۰)، امیدی گرگری، حجتی و ایمان‌زاده (۱۴۰۱) و بلومکوئیست، وود، فریدمیر، تراینور و کیم بلومکوئیست و دیگران (2015) همسویی دارد. در تبیین یافته‌های مربوط به خودمراقبتی معنوی می‌توان گفت براساس ادراک عمومی، با توجه به اینکه نظام تربیتی حاکم، منبعث از فلسفه

اسلامی است، می‌بایست وزن خودمراقبتی معنوی از خودمراقبتی عاطفی، بیشتر می‌شد؛ حال آنکه عملاً در این کتاب درسی، این مسئله مشهود نیست. با توجه به اهمیت نیازهای معنوی در دوران نوجوانی، لازم است والدین، مدیران یا مسئولان پرستاری و یا مدارس با درک نیازهای معنوی و ایجاد آگاهی و بستر مناسب، باورها و اعتقادات معنوی نوجوانان را تقویت کنند (حکمتی‌پور، محمودی‌شن، عبادی و بهنام‌پور، ۱۴۰۰). با توجه به آنچه گفته شد، لازم است در خصوص مؤلفه‌های «افتخارکردن به خود»، «گریستن در صورت لزوم»، «داشتن اعتمادبه‌نفس کافی»، «گفت‌وگوی روزمره با دوستان و همکاران»، «خلاقیت و انگیزه‌داشتن در محیط کار»، «انجام‌دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه»، «دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی موردنیاز»، «استراحت کافی هنگام بیماری» و «رعایت‌کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال»، آموزش، دقت و توجه بیشتری صورت گیرد و این مؤلفه‌ها در قالب محتوای درسی به صورت جامع و دقیق به دانش‌آموزان عرضه شود.

موضوع سؤال دوم پژوهش، میزان توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب تفکر و سبک زندگی ویژه دختران در دوره متوسطه اول، پایه هفتم بود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد در این کتاب، درحوزه خودمراقبتی جسمی، به مؤلفه «رعایت‌کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال» به بیشترین میزان توجه شده و کمترین فراوانی، مربوط به مؤلفه «انجام‌دادن ورزش به صورت روزمره و منظم» است. به مؤلفه‌های «استراحت کافی هنگام بیماری»، «انجام‌دادن فعالیت‌های جسمی منظم» و «رفتن به تعطیلات» هیچ توجهی نشده است.

یافته‌های این بخش از پژوهش با یافته‌های پژوهش گلچین‌نژاد دزفولی، غفاری و فقیهی (۱۴۰۲) از این منظر همسویی دارد که در دسته‌بندی پنجم، مؤلفه جسمی، بیشتر از مؤلفه روانی، عاطفی، معنوی، مدرسه و جامعه مورد توجه بوده است. در تبیین یافته‌های مربوط به خودمراقبتی جسمی می‌توان گفت آموزش بهداشت فردی و خودمراقبتی، محور فعالیت‌های بهداشتی در زندگی دانش‌آموزان است (گلچین‌نژاد دزفولی، غفاری و فقیهی، ۱۴۰۲). در وهله دوم، بیشترین توجه در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم، ویژه دختران، به خودمراقبتی روانی معطوف است که در آن، بیشترین فراوانی به مؤلفه «توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود» و کمترین فراوانی به مؤلفه «اختصاص‌دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر

و تأمل» و «انجام دادن اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس» مربوط می‌شود و به مؤلفه‌های «برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوش‌بینی و امیدواری»، «اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت» و «مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا بیماری روانی» هیچ توجهی نشده است. در مرحله سوم، بیشترین توجه در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم، ویژه دختران، معطوف به خودمراقبتی اجتماعی است. در این حوزه، بیشترین فراوانی، مربوط به مؤلفه «تعیین حدود مرز میان خود با دوستان و همکاران» و کمترین فراوانی، مربوط به مؤلفه‌های «گفت‌وگویی روزمره با دوستان و همکاران» و «اخلاقیت و انگیزه‌داشتن در محیط کار» است؛ اما به مؤلفه‌های «خوردن ناهار یا میان‌وعده با دوستان و همکاران» و «عضویت در تشکلهای گروهی» هیچ توجهی نشده است. در مرحله چهارم، در کتاب تفکر و سبک زندگی پایه هفتم، ویژه دختران، بیشترین توجه، معطوف به خودمراقبتی معنوی است که در این حوزه، بیشترین فراوانی، مربوط به مؤلفه «اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش» و کمترین فراوانی، مربوط به مؤلفه «انجام دادن کارهای خیر» است و به مؤلفه‌هایی مهم مانند «تلاوت کردن و شنیدن آیات قرآن»، «کمک کردن به نیازمندان»، «شکرگزاری در قبال نعمت‌های الهی» و «شرکت کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی» هیچ توجهی نشده است. در مرحله آخر نیز توجه به خودمراقبتی عاطفی، کم و در حد صفر بوده است.

یافته‌های این بخش از پژوهش، همسو با پژوهش امیددی گرگری، حجتی و ایمان‌زاده (۱۴۰۱) و بلومکوئیست و دیگران (۲۰۱۵) است و با پژوهش تاون، هیز، مارچ، فونازی و استیلی (۲۰۲۳) همسویی‌ای ندارد. با توجه به آنچه بیان شد، مؤلفه‌های «افتخارکردن به خود»، «انجام دادن ورزش به صورت روزمره و منظم»، «استراحت کافی هنگام بیماری»، «انجام دادن فعالیت‌های جسمی منظم»، «رفتن به تعطیلات»، «اختصاص دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل»، «انجام دادن اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس» در زندگی روزمره است. مؤلفه‌های «برخورداری از احساس ارزشمندبودن، خوش‌بینی و امیدواری»، «اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت»، «مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا بیماری روانی»، «گفت‌وگویی روزمره با دوستان و همکاران»، «اخلاقیت و انگیزه‌داشتن در محیط کار»، «خوردن ناهار یا میان‌وعده با

دوستان و همکاران»، «عضویت در تشکل‌های گروهی»، «انجام‌دادن کارهای خیر»، «تلاوت‌کردن و شنیدن آیات قرآن»، «کمک‌کردن به نیازمندان»، «شکرگزاری درقبال نعمت‌های الهی»، «شرکت‌کردن در مراسم و مناسک دینی و مذهبی»، «گریستن در صورت لزوم»، «بیان خشم خود با استفاده از روش مؤثر و سازنده»، «مطالعه‌کردن کتاب‌های موردعلاقه» و «اختصاص‌دهی وقت برای بودن در کنار والدین، برادر و خواهر» به آموزش و توجه بیشتری نیاز دارند و باید در آموزش‌دهی این مفاهیم، نهایت دقت صورت گیرد و این مؤلفه‌ها به صورت جامع و دقیق در قالب محتوای درسی به دانش‌آموزان عرضه شوند.

موضوع سؤال سوم پژوهش، میزان توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب تفکر و سبک زندگی در دوره متوسطه اول، پایه هشتم بود. یافته‌های این بخش از پژوهش نشان می‌دهد در این کتاب، بیشترین توجه، معطوف به خودمراقبتی جسمی و مشخصاً مربوط به مؤلفه «اجتناب از وسایل و رفتارهای پرخطر» است و کمترین فراوانی به مؤلفه‌های «انجام‌دادن معاینات پزشکی منظم و پیشگیرانه» و «دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی موردنیاز» است و به مؤلفه‌هایی مهم نظیر «خوردن غذای سالم به صورت منظم»، «استراحت کافی هنگام بیماری»، «انجام‌دادن فعالیت‌های جسمی منظم»، «داشتن خواب و استراحت کافی» و «رعایت‌کردن پوشش مناسب براساس فصول مختلف سال» هیچ توجهی نشده است. یافته‌های این بخش از پژوهش با یافته‌های پژوهش گلچین‌نژاد دزفولی، غفاری و فقیهی (۱۴۰۲)، ناراسیمهان و کاپیلا (2019) و ایستر^۱ (2020) که خودمراقبتی جسمی را برجسته‌تر از دیگر ابعاد خودمراقبتی دانسته‌اند، همسویی دارد. در وهله بعد، به ترتیب، بیشترین توجه به خودمراقبتی روانی، خودمراقبتی عاطفی و خودمراقبتی اجتماعی، معطوف بوده و در وهله آخر به خودمراقبتی معنوی توجه شده است.

در نهایت، موضوع آخرین سؤال پژوهش، میزان توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی در کتاب تفکر و سبک زندگی، ویژه پسران دوره متوسطه اول، پایه هشتم بود. یافته‌های این بخش از پژوهش نشان می‌دهد در کتاب تفکر و سبک زندگی، ویژه پسران، پایه هشتم، در مرحله اول بیشترین توجه، معطوف به خودمراقبتی روانی و بیشترین فراوانی، مربوط به مؤلفه‌های «اختصاص‌دادن بخشی از زمان روزانه خود به تفکر و تأمل» و «انجام‌دادن اقدامات لازم برای

1. Ister

کاهش تنش و استرس» است و کمترین فراوانی به مؤلفه «داشتن اعتماد به نفس کافی» مربوط می‌شود. به مؤلفه‌های «برخورداری از احساس ارزشمند بودن، خوش بینی و امیدواری»، «اختصاص دادن زمان مناسب و کافی برای رفتن به دامن طبیعت» و «مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا بیماری روانی» هیچ توجهی نشده است. یافته‌های این بخش از پژوهش با پژوهش کاهنی (۱۴۰۱)، کاستون^۱ (2017) و راپرت و دوراسیاک^۲ (2019) همسویی دارد؛ همچنین با پژوهش شیخ‌حسینی فرد و بیرانوند (۱۴۰۰) در باب ارتباط مثبت و معنادار عملکرد خودمراقبتی با مؤلفه‌های سلامت، همسو است. در این کتاب، بعد از خودمراقبتی روانی، بیشترین توجه به ترتیب، به خودمراقبتی جسمی، خودمراقبتی معنوی، خودمراقبتی عاطفی و خودمراقبتی اجتماعی معطوف شده است.

بر مبنای یافته‌های پژوهش، نگاه غالب و اساسی در کتاب‌های بررسی شده، معطوف به چهار نوع اصلی خودمراقبتی (خودمراقبتی جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی) بوده و از میان مؤلفه‌های فرعی خودمراقبتی معنوی، تنها «اختصاص دادن بخشی از زمان هر روز به عبادت و نیایش» مورد توجه بوده است. شاید علت این مسئله، آن باشد که این گونه خودمراقبتی در کتاب‌های دیگر همچون دین و زندگی، بیشتر مورد توجه بوده است. به هر حال پیشنهاد می‌شود به این مؤلفه اصلی و مؤلفه‌های فرعی آن که در زمره مهارت‌های مهم قرار دارند، توجه ویژه صورت گیرد. اگرچه محدوده این پژوهش، مشتمل بر دوره اول متوسطه بوده است، به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود محتوای دیگر دوره‌های تحصیلی همچون دوره‌های ابتدایی و متوسطه دوم و حتی محتوای یک پایه تحصیلی را از نظر توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی بررسی کنند. با توجه به صورت نگرفتن پژوهش در باب میزان توجه به مؤلفه‌های خودمراقبتی در اسناد بالادستی، پژوهشگران می‌توانند این موضوع را به صورت مستقل بررسی کنند. در این مقاله، بررسی مؤلفه‌های خودمراقبتی، محدود به کتاب‌های تفکر و سبک زندگی بوده و از این روی، هم در انتخاب کتاب‌ها و هم در انتخاب پایه تحصیلی، محدودیت‌هایی وجود داشته است؛ لذا نتایج این پژوهش، قابل تعمیم به دیگر کتاب‌ها و پایه‌ها نیست.

-
1. Coaston
 2. Rupert and Dorociak

محدودیت بعدی، روش‌شناختی^۱ است و می‌توان در کنار تحلیل محتوای کمی، از دیگر روش‌های پژوهشی (تحلیل توصیفی) نیز بهره گرفت.

منابع

آذر، عادل (۱۳۸۰). بسط و توسعه روش آنتروپی شانون برای پردازش داده‌ها در تحلیل محتوا. فصلنامه علمی- پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء (س)، ۱۱(۳۷)، ۱-۱۷.

امیدی گرگری، غلامرضا؛ حجتی، سید عبدالله؛ و ایمان‌زاده، علی (۱۴۰۱). بازنمایی تجربه خودمراقبتی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه: مطالعه پدیدارشناختی. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت، ۷(۱)، ۷-۴۰.

حکمتی‌پور، نفیسه؛ محمودی‌شن، غلامرضا؛ عبادی، عباس؛ و بهنام‌پور، ناصر (۱۴۰۰). تجارب خودمراقبتی معنوی در نوجوانان: یک مطالعه کیفی. نشریه پرستاری کودکان، ۷(۴)، ۵۲-۶۴.

رام، سمیه؛ مهرمحمدی، محمود؛ صادق‌زاده قمصری، علیرضا؛ و طلائی، ابراهیم (۱۳۹۶). آموزش خویشتن‌بانی به کودکان سنین ۷ تا ۱۴ سال، با کدام منطق و رویکرد؟ تحلیل نتایج یک مطالعه پدیدارنگارانه. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲(۳)، ۸۷-۱۱۶.

شاکری، رسول (۱۳۹۹). بررسی رابطه کنترل عواطف و سلامت روانی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. اولین همایش ملی آسیب‌شناسی روانی، اردبیل.

شیخ‌حسینی فرد، زینب؛ و بیرانوند، صفر (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین سواد رسانه‌ای، خودمراقبتی و سلامت روان در بین دانش‌آموزان متوسطه دوم هنرستان‌های فنی- حرفه‌ای و کار دانش. مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۴۵(۱۵)، ۲۶-۴۰.

کاهنی، غزاله (۱۴۰۱). بررسی تأثیر آموزش برنامه‌های خودمراقبتی در دانش‌آموزان. نشریه پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۵(۵۳)، ۲۸۹-۲۹۷.

گلچین‌نژاد دزفولی، حسن؛ غفاری، خلیل؛ و فقیهی، علیرضا (۱۴۰۲). بررسی جایگاه آموزش خودمراقبتی در برنامه درسی قصدشده علوم تجربی دوره دوم ابتدایی. پژوهش‌های برنامه‌ریزی درسی و آموزشی، ۱۳(۱)، ۱۶۵-۱۷۸.

مقامی، الهام (۱۳۹۹). اثربخشی خودمراقبتی بر کیفیت زندگی فردی و اجتماعی معلولین. فصلنامه علمی روان‌شناسی و علوم رفتاری ایران، ۲(۲۲)، ۱-۸.

Adkins-Jackson, P. B.; Jackson Preston, P. A.; and Hairston, T. (2023). The Only Way Out: How Self-Care is Conceptualized by Black Women?. *Ethnicity and Health*, 28(1), 29-45.

- Ahmad Sharoni, S. K.; Abdul Rahman, H.; Minhat, H. S.; Shariff-Ghazali, S.; and Azman Ong, M. H. (2018). The Effects of Self-Efficacy Enhancing Program on Foot Self-Care Behaviour of Older Adults with Diabetes: A Randomised Controlled Trial in Elderly Care Facility, Peninsular Malaysia. *PloS One*, 13(3), e0192417.
- Bloomquist, K. R.; Wood, L.; Friedmeyer-Trainor, K.; and Kim, H. W. (2015). Self-88 Care and Professional Quality of Life: Predictive Factors among MSW Practitioners. *Advances in Social Work*, 16(2), 292-311.
- Butler, L. D.; Mercer, K. A.; McClain-Meeder, K.; Horne, D. M.; and Dudley, M. (2019). Six Domains of Self-Care: Attending to the Whole Person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 107-124.
- Choi, S. A.; and Hastings, J. F. (2019). Religion, Spirituality, Coping, and Resilience among African-Americans with Diabetes. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 38(1), 93-114.
- Coaston, S. C. (2017). Self-Care through Self-Compassion: A Balm for Burnout. *Professional Counselor*, 7(3), 285-297.
- Dalphon, H. (2019). Self-Care Techniques for Social Workers: Achieving an Ethical Harmony between Work and Well-Being. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 85-95.
- Denyes, M. J.; Orem, D. E.; and Bekel, G. (2001). Self-Care: A Foundational Science. *Nursing Science Quarterly*, 14(1), 48-54.
- Hoffman, L. (2021). Existential-Humanistic Therapy and Disaster Response: Lessons from the COVID-19 Pandemic. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(1), 33-54.
- Ister, E. D. (2020). Investigation of Relationship between Levels of Self-Care Agency and Self-Efficacy in Nursing Students. *Asian Pacific Journal of Health Sciences*, 7(1), 1-6.
- Jourdan, D. et al. (2021). Supporting Every School to Become a Foundation for Healthy Lives. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 5(4), 295-303.
- Lin, L. C.; Chan, M.; Hendrickson, S.; and Zúñiga, J. A. (2020). Resiliency and Self-Care Behaviors in Health Professional Schools. *Journal of Holistic Nursing*, 38(4), 373-381.
- Loi, N. M.; and Pryce, N. (2022). The Role of Mindful Self-Care in the Relationship between Emotional Intelligence and Burnout in University Students. *The Journal of Psychology*, 156(4), 295-309.
- London, M. L.; Ladewig, P. A. W.; Ball, J. W.; and Bindler, R. C. (2017). *Maternal and Child Nursing Care*. (No Title). New York: National League for Nursing Press.
- Nakhla, N.; Black, E.; Abdul-Fattah, H.; and Taylor, J. (2021). Self-Care Education across Canadian Pharmacy Schools: Curriculum Survey Findings. *Canadian Pharmacists Journal/Revue des Pharmaciens du Canada*, 154(1), 52-60.
- Narasimhan, M.; and Kapila, M. (2019). Implications of Self-Care for Health Service Provision. *Bulletin of the World Health Organization*, 97(2), 76.
- O'Neill, M.; Yoder Slater, G.; and Batt, D. (2019). Social Work Student Self-Care and Academic Stress. *Journal of Social Work Education*, 55(1), 141-152.

- Rupert, P. A.; and Dorociak, K. E. (2019). Self-Care, Stress, and Well-Being among Practicing Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(5), 343.
- Shepherd, M. A.; and Newell, J. M. (2020). Stress and Health in Social Workers: 104 Implications for Self-Care Practice. *Best Practices in Mental Health*, 16(1), 46.
- Slemon, A.; Jenkins, E. K.; and Bailey, E. (2021). Enhancing Conceptual Clarity of Self-Care for Nursing Students: A Scoping Review. *Nurse Education in Practice*, 55, 103178.
- Town, R.; Hayes, D.; March, A.; Fonagy, P.; and Stapley, E. (2023). Self-Management, Self-Care, and Self-Help in Adolescents with Emotional Problems: A Scoping Review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 1-28.
- Wise, E. H.; Hersh, M. A.; and Gibson, C. M. (2012). Ethics, Self-Care and Well-Being for Psychologists: Reenvisioning the Stress-Distress Continuum. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(5), 487.

