

## Analysis of the content of the social studies book for the primary period of Chazam to 6th grades based on resilience components

M. BabaeE \*, 1, K. Zeinali2, T.

1 -Assistant Professor, Educational Sciences Department, Farhangian University, Tehran, Iran

2- graduate of Educational Sciences, Farhangian University of Tehran, Iran

### ABSTRACT

#### Keywords:

. content analysis, resilience, social studies books, elementary school, sub-components.

1 .Corresponding author



M.babaie@cfu.ac.ir

The aim of this research was to analyze the content of elementary social studies books from the perspective of resilience components. The field of research included social studies books for the fourth to sixth grades in the academic year 1401-1402. The research method was a descriptive type of quantitative content analysis and the unit of analysis was the theme and paragraph. For this purpose, first of all, 5 sub-components including: empathy and support from others, hope, problem solving skills, realistic view and emotional control were extracted from the study of related texts in the field of resilience and consultation with 4 professors of sociology and psychology department. Then the quantity of these components was counted separately in the same order in the mentioned book. The findings showed that in the fourth social studies book, 3 paragraphs deal with the component of empathy and support from others and 3 paragraphs with the component of problem solving skills. In the fifth book of studies, 9 paragraphs deal with the component of empathy and support from others and 2 paragraphs with the component of emotional control. In the sixth book of social studies, 4 paragraphs deal with the component of empathy and support from others and empathy, 1 paragraph with the component of hope and 21 The paragraph deals with problem solving skills. In total, in the book of the fourth grade, 6 paragraphs, in the fifth grade, 11 paragraphs and in the sixth grade, 22 paragraphs deal with the concept of resilience. As a result, it can be said that in the social studies books of the fourth, fifth and sixth grades, the topic of resilience and its sub-components have been discussed in a scattered, incomplete, superficial and without practical application, so there is a place for this deeper and more detailed topic. to be designed

ISSN (Online):

DOI:

Received: 1402/11/26 Reviewed: 1403/02/26

Accepted: 1403/03/30 PP: 26

**Citation** (APA): Lotfi Khachaki, B., (2023).Analyzing the supervisory role of parents in the safety of students in social networks.

*The scientific quarterly Journal Of Research social studies education* , 6(1), 45 -70.



<https://doi.org/10.12345/tej.12.10.112>



## تحلیل محتوای کتاب مطالعات اجتماعی دوره‌ی ابتدایی پایه‌های چهارم تا ششم بر اساس مولفه‌های تاب‌آوری مقاله پژوهشی

مظهر بابایی\*، کوثر زینلی<sup>۲</sup>

۱. استادیار، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران،

۲. دانش آموخته علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان تهران، ایران.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، تحلیل محتوای کتب مطالعات اجتماعی ابتدایی از منظر مولفه‌های تاب‌آوری بود. میدان پژوهش، شامل کتب مطالعات اجتماعی پایه‌های چهارم تا ششم ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۱\_۱۴۰۲ بود. روش پژوهش، توصیفی از نوع تحلیل محتوا کمی و واحد تحلیل، مضمون و بند در نظر گرفته شد. برای این کار، ابتدا از مطالعه متون مرتبط در حوزه‌ی تاب‌آوری و مشورت با ۴ نفر از اساتید گروه جامعه‌شناسی و روان‌شناسی، ۵ زیرمؤلفه شامل: همدلی و حمایت از سوی دیگران، امیدواری، مهارت حل مسئله، نگاه واقع‌بینانه و کنترل احساس، استخراج شد. سپس کمیت این مؤلفه‌ها به همان ترتیب در کتاب مذکور به صورت جداگانه احصاء شد. یافته‌ها نشان داد که در کتاب مطالعات اجتماعی چهارم، ۳ بند به مؤلفه‌ی همدلی و حمایت از سوی دیگران و ۳ بند به مؤلفه مهارت حل مسئله، پرداخته است. در کتاب مطالعات پنجم، ۹ بند به مؤلفه همدلی و حمایت از سوی دیگران و ۲ بند به مؤلفه‌ی کنترل احساس پرداخته است. در کتاب مطالعات اجتماعی ششم، ۴ بند به مؤلفه همدلی و حمایت از سوی دیگران و همدلی، ۱ بند به مؤلفه امیدواری و ۲۱ بند به مهارت حل مسئله پرداخته است. در مجموع در کتاب پایه چهارم، ۶ بند، در پایه پنجم، ۱۱ بند و در پایه ششم، ۲۲ بند به مفهوم تاب‌آوری پرداخته است. در نتیجه، می‌توان گفت در کتب مطالعات اجتماعی پایه‌های چهارم و پنجم و ششم ابتدایی، به صورت پراکنده، ناقص، سطحی و بدون کاربست عملی، به مضمون تاب‌آوری و زیر مؤلفه‌های آن پرداخته شده است، لذا جادارد این مبحث عمیق‌تر و دقیق‌تر طرح شوند.

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

### DOI:

### واژه‌های کلیدی:

. تحلیل محتوا، تاب‌آوری، کتب مطالعات اجتماعی، دوره ابتدایی، زیرمؤلفه‌ها.

۱. نویسنده مسئول

[M.babaeie@cfu.ac.ir](mailto:M.babaeie@cfu.ac.ir)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۲۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۳۰

شماره صفحات: ۲۶

## مقدمه

کودکان، مهم‌ترین دارایی‌های هر جامعه‌ای هستند به طوری که سرنوشت هر جامعه‌ای به دست کودکان امروز آن جامعه ساخته خواهد شد. توجه به سلامت روانی، جسمی و اجتماعی کودکان بسیار مهم است؛ زیرا سلامت آن‌ها تضمین‌کننده سلامت حال و آینده جامعه است (روانمهر و همکاران، ۱۳۹۰). برخلاف آنچه که تصور می‌شود که دوران کودکی فارغ از دغدغه و مسئولیت است، بسیاری از کودکان استرس<sup>۱</sup> شدید و احساسات ناخوشایند مانند بزرگسالان را تجربه می‌کنند. درحالی‌که برخلاف بزرگسالان توانایی یا مهارت لازم برای درک درست و مدیریت استرس را ندارند (رافین، ۲۰۰۹ به نقل از ذهبیون و آقابابایی، ۱۳۹۸). تجربه مواجهه کودکان با آسیب، پیامدها و تأثیرات ویرانگری در طول زندگی آن‌ها خواهد داشت، همان‌طور که در پژوهش شیدعنبرانی و همکاران (۱۳۹۹) رابطه بین بدرفتاری‌های دوران کودکی با پرخاشگری دوران بزرگسالی تأیید شد، در پژوهش بادبره و زینالی (۱۳۹۵) مشخص شد که رابطه مثبت و معنی‌داری بین تجربه‌های سوء دوران کودکی با صفات سه‌گانه تاریک شخصیت (خودشیفتگی، جامعه‌ستیزی و ماکیاولیسم) وجود دارد. از این‌رو است که کودکان نیز، مانند بزرگسالان، نیاز به مهارت‌آموزی برای مقابله کردن با مشکلات رفتاری ناشی از آسیب‌ها و تجربیات سوء دوران کودکی دارند (ذهبیون و آقابابایی، ۱۳۹۸). در میان مهارت‌های مختلف، شاید مهارت تاب‌آوری و آموختن آن، به‌ویژه برای کودکان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تاب‌آوری مهارتی قابل ارتقا و تغییر است بخشی به دست خود فرد و بخش به دست نهادها یکی از همه‌گیرترین نهادهایی که در جامعه و بعد از خانواده نقش مهمی در ساخت ویژگی‌های شخصیتی افراد دارد نهاد آموزش و پرورش و مدرسه است و مهم‌ترین رسانه آموزشی در مدارس کتب درسی هستند که به وسیله آن‌ها می‌توان مهارت ضروری برای سبک زندگی سالم و چگونگی مقاومت در برابر شرایط دشوار با احتمال شدن کم‌ترین آسیب آموزش داد در این میان کتب مطالعات اجتماعی مناسب‌ترین کتاب برای آموزش مهارت‌های زندگی به شما می‌رود. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که در کتاب مطالعات اجتماعی دوره ابتدایی توجه چندان مطلوبی به مولفه‌های تاب‌آوری نشده است. بنا به گفته اعرابیان (۱۳۹۵)، تاب‌آوری<sup>۲</sup>، مهارت مناسبی برای غلبه کردن بر مشکلات زندگی در شرایط دشوار است و کودکان و نوجوان تاب‌آور می‌توانند بر تجربیات منفی غلبه پیدا کنند و آنها را به تجربیات مثبت تبدیل کنند. تاب‌آوری معادل واژه Resilience است. در فرهنگ لغت، این کلمه، خاصیت کشسانی، بازگشت‌پذیری ارتجاعی معنا

1- Stress.

2- Resilience.

شده است. اصطلاح تاب‌آوری در متون علمی روان‌شناسی و مشاوره، برای مواجهه دائمی انسان در برابر بحران‌های زندگی بیان شده است. (محبوبه چمی و همکاران، ۱۳۹۸). تاب‌آوری در روان‌شناسی را توانایی انسان برای گذشتن پیروزمندانه از بحران‌های زندگی و ارتقایافتن مهارت‌ها و توانایی‌های انسان در نتیجه روبه‌روشدن با مشکلات زندگی می‌داند و بر این باور است که انسان‌هایی که تاب‌آور هستند می‌توانند شرایط بهتری در زندگی داشته باشند. آنها عملکرد بهتری در هنگام مواجهه‌شدن با استرس و حل‌کردن مسائل دارند. (گروتبرگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵ به نقل از کریمی نژاد و همکاران، ۱۳۹۶).

در باب تاب‌آوری بیان‌داشته‌اند که احتمالاً برای همه افراد در زندگی شرایط دشوار و نگران‌کننده‌ای پیش می‌آید که توانایی کنترل و مدیریت آن را ندارند، یادگیری توانایی و مهارتی که افراد بتوانند بر این شرایط غلبه کنند و آن‌را مدیریت کنند، باعث می‌شود کمتر دچار آسیب بشوند؛ بنابراین، یک راه برای بهبود توانایی مقابله با شرایط نامطلوب، افزایش تاب‌آوری فردی است (ولیوریا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷ به نقل از ذهبیون و آقابابایی، ۱۳۹۸). اگرچه تاب‌آوری تا حدی تابعی از ویژگی‌های افراد است اما تا حدود دیگری تابعی از تجربه‌های محیطی افراد نیز است و به طور مطلق پدیده‌ای ذاتی نیست و مهارتی قابل‌آموزش و یادگیری است. می‌توان واکنش افراد را در مقابل استرس، رویدادهای ناخوشایند و دشواری‌ها تغییر داد به طوری که بتوانند بر مشکلات و تأثیرات منفی محیط، غلبه کنند. (امانی کلاریجانی و همکارانش، ۱۴۰۱). البته نفس اجرای تاب‌آوری، مشکلات را از بین نمی‌برد و یا وجود آن به معنای نبود استرس در زندگی نیست؛ بلکه تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند که افراد در مواجهه با مشکلات زندگی مقاوم باشند و عملکرد صحیح داشته باشند. این مفهوم، علاوه بر خانواده در نهاد مدرسه قابل آموزش است.

تحقیقات بسیاری، اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر فشار روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ساکن خوابگاه (جاهد مطلق و همکاران، ۱۳۹۴)، انسجام روانی و شکفتگی دانش‌آموزان ابتدایی (امانی کلاریجانی و همکارانش، ۱۴۰۱) و مدیریت استرس، عواطف و رفتار کمک‌طلبی تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری (دهقانی و حسنی، ۱۴۰۰)، بر استرس و سلامت روان مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی (حسینی قمی و جهان‌بخش، ۱۴۰۰) و کاهش احساس تنهایی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستان (نصیرزاده و همکاران، ۱۳۹۷)، به اثبات رسانده است.

مدرسه بعد از خانواده دومین نهادی است که کودک در آن آموزش می‌بیند؛ لذا دوران تحصیل در مدرسه از مهم‌ترین دوران زندگی کودکان است. مدرسه تأثیر بسزایی بر موفقیت تحصیلی و

1- Grotberg.

2- Olivria.

سلامت آن‌ها در بزرگ سالی دارد، کودکان بیشتر وقت خود را در مدارس می‌گذرانند. مدرسه، فرصتی بی نظیر و جایگاهی بسیار مهم برای ارتقای سلامت روان کودکان و نوجوانان دارد (کاو و همکاران، ۱۳۸۲). برنامه درسی و محتوای آن مهم‌ترین مراجع و منابع برای آموزش مهارت تاب‌آوری از جمله آموزش تاب‌آوری است. در این میان کتاب‌ها و محتواهای آموزشی به‌ویژه در دوره ابتدایی که کودکان از تاثیر پذیری بیشتری برخوردار هستند، اهمیت بیشتری دارد زیرا دوره ابتدایی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی هر انسانی است و شخصیت، رفتارها و عادت‌های اساسی افراد در این دوره شکل می‌گیرد (دهقانی، ۱۳۸۸). دوره ابتدایی، برای پرورش و تربیت شخصیت کودکان بسیار حائز اهمیت است و از این دوره به‌عنوان سنگ زیر بنای آموزش یاد می‌شود. به همین دلیل، آموزش مهارت‌های زندگی در این دوره بسیار اساسی و ضروری است و اگر آموزش مهارت‌های زندگی در دوره ابتدایی آغاز نشود با شکل‌گیری شخصیت در دوره‌های بعدی میزان تاثیر بخشی آموزش کاهش می‌یابد (براهویی و همکاران، ۱۳۹۵).

از آنجا که مدرسه از مهم‌ترین نهادهایی می‌باشد که با کمک آن می‌توان رفتارهای بهنجار و مهارت‌ها را در کودکان نهادینه نمود. در سیستم آموزشی متمرکز ایران، کتاب‌های درسی به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع و مراجع یادگیری شناخته شده‌اند از محتوای این کتاب‌ها برای بسیاری از فعالیت‌های آموزشی و تربیتی استفاده می‌شوند. به طور کلی، می‌توان گفت که نظام آموزشی ایران به کتاب‌های درسی وابسته است و بسیاری از فعالیت‌های آموزشی و تربیتی در ارتباط با این منابع صورت می‌گیرند (دیبایی صابر و همکاران، ۱۳۸۹).

در این میان، یکی از مهم‌ترین کتبی که در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی به ویژه مهارت تاب‌آوری مؤثر می‌باشد و انتظار است که مستقیماً به آموزش این مهارت و زیر مفهوم‌های آن بپردازد، کتاب مطالعات اجتماعی است. (صفاریه، رضایی ۱۳۹۹). اما جایگاه این مهارت و زیر مؤلفه‌های آن، علی‌رغم اهمیت آن و کاربردش در زندگی دانش‌آموزان، آن‌چنان که باید تاکنون مورد بررسی و تحلیل قرار نگرفته است. یعنی تحلیل نشده است که در محتوای آموزشی به دانش‌آموزان در سطح ابتدایی، چه مقدار و با چه کیفیتی به آموزش مهارت‌های زندگی، و یکی از مهم‌ترین آنها با عنوان تاب‌آوری، پرداخته شده است؛ لذا با تحلیل محتوای کتاب مطالعات اجتماعی در سه پایه‌ی آخر از مقطع ابتدایی، تلاش می‌شود تا جایگاه مهارت تاب‌آوری و زیر مفاهیم آن مشخص شود. بنابراین با هدف شناسایی مفهوم تاب‌آوری و مؤلفه‌های آن در کتب مطالعات اجتماعی پایه‌های چهارم، پنجم و ششم مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱، به دنبال پاسخگویی به سؤالات زیر هستیم:

در کتب مطالعات اجتماعی پایه چهارم تا ششم مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱، تا چه اندازه به «مهارت همدلی» به عنوان یک زیر مولفه از مهارت تاب‌آوری پرداخته شده است؟

در کتب مطالعات اجتماعی پایه چهارم تا ششم مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱، تا چه اندازه به «مهارت امیدواری» به عنوان یک زیر مولفه از مهارت تاب‌آوری پرداخته شده است؟

در کتب مطالعات اجتماعی پایه چهارم تا ششم مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱، تا چه اندازه به «مهارت حل مسئله» به عنوان یک زیر مولفه از مهارت تاب‌آوری پرداخته شده است؟

در کتب مطالعات اجتماعی پایه چهارم تا ششم مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱، تا چه اندازه به «مهارت نگاه واقع بینانه» به عنوان یک زیر مولفه از مهارت تاب‌آوری پرداخته شده است؟

در کتب مطالعات اجتماعی پایه چهارم تا ششم مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱، تا چه اندازه به «مهارت کنترل احساس» به عنوان یک زیر مؤلفه از مهارت تاب‌آوری پرداخته شده است؟

### ادبیات و مبانی نظری

تاب‌آوری به عنوان یک مهارت شناخته‌می‌شود. افراد تاب‌آور قابلیت تحمل بالایی در مواجهه با شرایط دشوار دارند و می‌توانند با تغییرات سازگار شوند آن‌ها خصوصیات ویژه ای دارند که در شرایط دشوار آشکار می‌شود و از استرس به عنوان یک فرصت برای رشد خود استفاده می‌کنند. در ادامه به ویژگی‌ها ی افراد تاب‌آور پرداخته می‌شود، به منظور آشنایی بیشتر با شاخص‌ها ی انتخاب شده برای این پژوهش، به طور مختصر به شرح آنها پرداخته می‌شود.

### مهارت همدلی

همدلی در مفهوم کلی، توانایی قرار دادن خود به جای دیگران برای درک تجربه هیجان‌های طرفین در تعامل با یک دیگر است (اشقلى فراهانی و همکاران، ۱۳۹۶). در پژوهش‌های محققان همدلی به عنوان یکی از ویژگی‌های مشترک بین افراد تاب‌آور بیان شده است (جوکار، ۱۳۸۶). همدلی توانایی عاطفی مهمی است که باعث می‌شود فرد احساسات و افکار دیگران را درک کند. عامل پیوند اجتماعی فرد است و کمک به دیگران را برای وی ترسیم می‌کند و مانع از رسیدن آسیب به دیگران می‌شود. همدلی نقش بسیار مهمی در رشد اخلاقی و اجتماعی جامعه دارد (جولیفه<sup>۱</sup> و فارینگتو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

1 -Jolliffe.

2- Farringto.

### مهارت امیدواری

از جمله متغیر تاثیر گذار در موقعیت‌های دشوار و تنش زای زندگی امید است. امید به عنوان عاملی برای غنای زندگی افراد بشمار می‌رود که باعث می‌شود افراد از یک نگاه فراتر از نگاه حاضرشان وضعیت کنونی خود را مشاهده کنند (میرمهدی و رضا عاملی، ۱۳۹۷) هم چنین امید و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری دارند و در پژوهشی‌های محمدزاده و جهاننداری (۱۳۹۸) و قمری و میر (۱۳۹۶) رابطه تاب‌آوری و امید تایید شده است. ناامیدی باعث می‌شود فرد احساس ناتوانی کند فعالیت‌های فرد در اثر احساس ناامیدی به شدت کاهش می‌یابد و غیرفعال می‌شود، او را از درک صحیح شرایط باز می‌دارد تا بتواند تصمیم‌های صحیحی بگیرد. همچنین، ناامیدی باعث آسیب پذیری فرد در برابر عوامل تنش آور و ناتوانی در مقابل آن‌ها می‌شود (یول، ۲۰۰۱).

### مهارت حل مسئله

مهارت حل مسئله به افراد کمک می‌کند که احتمال مقابله موثر آن‌ها در موقعیت‌های مختلف افزایش پیدا کند. از طریق حل مسئله افراد می‌توانند منابع موثر برای روبه رو شدن و مقابله کردن با موقعیت‌های مشکل آفرین زندگی را خلق یا شناسایی کنند (مکی و همکاران، ۱۳۹۷). در پژوهش عطادخت و همکاران (۱۳۹۲) تاثیر آموزش مهارت حل مسئله در ارتقای تاب‌آوری مثبت گزارش شده است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مهارت حل مسئله عامل مهمی در بهداشت روانی و جسمانی افراد است به خصوص در شرایطی که افراد با رویدادهای دشوار و فشار روانی منفی مواجه می‌شوند مانند سپر محافظتی عمل می‌کنند (نزو، ۱۹۹۰) روش‌های حل مسئله از جمله عوامل اساسی هستند که در حین روبرو شدن افراد با مشکلات و ناسازگاری‌ها مدنظر قرار می‌گیرند. به طور واقعی، حل مسئله یک مهارت بحرانی برای زندگی در دوران حاضر است. حل مسئله نیازمند استفاده از روش‌ها و راهبردهای ویژه و هدفمند است، این روش‌ها کمک می‌کنند فرد مشکلات را شناسایی بکند، تصمیماتی لازم برای اتخاذ راه‌حل‌ها بگیرد، راهبردهای حل مسئله را به اجرا درآورد و بر آن‌ها نظارت بکند (الیوت و همکاران، ۱۹۹۹).

1- Youell.

2- Nezu.

3- Ellivot, Shewchuk & Richard.

### مهارت واقع بینی

نگاه واقع بینانه مانع ظهور تفکر افراطی و گرفتن نتایج فاجعه بار و تیره‌وتار از شرایط دشوار می‌شود. در عوض کمک می‌کند که رویدادها را با خونسردی و به طور حساب شده مورد بررسی قرار بدهید. (مایکل<sup>۱</sup>، ۱۳۹۷).

### مهارت کنترل احساسات

هنگامی که افراد در برابر عوامل استرس زا قرار می‌گیرند تلاش می‌کنند تا هیجانات خود را کنترل کنند، بر اساس تحقیقات انجام شده یکی از عوامل تاب‌آوری افراد در برابر استرس تنظیم هیجانات است (شزیگیل<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). منظور از کنترل هیجان این است که چه هیجاناتی را تجربه کنیم، چه موقع آن‌ها تجربه کنیم و چگونه آن‌ها را ابراز کنیم (تروی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). عدم کنترل صحیح احساسات علاوه بر اثرات نامطلوب بر روابط اجتماعی فرد، می‌تواند سلامتی جسمی و روانی او را تحت تأثیر قرار دهد و در نتیجه باعث شکل‌گیری رفتارهای غیرطبیعی و اختلالات روانی در فرد شود. محمدزاده و جهاننداری (۱۳۹۸) در پژوهش خود تحت عنوان «بررسی رابطه بین تاب‌آوری و تنظیم هیجانی با امید به زندگی در بین سربازان» به این نتیجه رسیدند که بین تاب‌آوری با تنظیم هیجانی سربازان رابطه وجود دارد و تاب‌آوری و تنظیم هیجانی، توان پیش بینی امید به زندگی سربازان را دارد. در پژوهش هاشم‌زاده (۱۳۹۶) این نتیجه حاصل شده است که بین تاب‌آوری و تنظیم هیجان ارتباط معناداری وجود دارد و در میان دختران و پسران، تفاوت معناداری در میزان تاب‌آوری و تنظیم هیجان وجود ندارد.

### پیشینه پژوهش

تحقیقات بسیاری اثربخشی آموزش تاب‌آوری، بر انسجام روانی و شکستگی دانش‌آموزان ابتدایی (امانی کلاریجانی و همکارانش، ۱۴۰۱) و مدیریت استرس، عواطف و رفتار کمک‌طلبی تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری (دهقانی و حسنی، ۱۴۰۰)، بر استرس و سلامت روان مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی (حسینی قمی و جهان‌بخش، ۱۴۰۰)، و کاهش احساس تنهایی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستان (نصیرزاده و همکاران، ۱۳۹۷)، فشار روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ساکن خوابگاه (جاهد مطلق و همکاران، ۱۳۹۴) به اثبات رسانده است.

1- Maikel.

2 -Szczygieł.

3- Troy.



امانی کلاریجانی و همکارانش (۱۴۰۱)، در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش تاب‌آوری بر انسجام روانی و شکستگی دانش‌آموزان ابتدایی» نشان دادند که پس از تعدیل نمرات پس‌آزمون بر روی نمرات پیش‌آزمون میانگین نمرات انسجام روانی و شکستگی گروه آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش پیدا کرده است ( $p < 0/001$ ). بر اساس نتایج پژوهش، آموزش تاب‌آوری برافزایش انسجام روانی و شکستگی دانش‌آموزان موثر بود.

دهقانی و حسینی (۱۴۰۰) با انجام پژوهشی در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ به این نتیجه رسیدند که آموزش تاب‌آوری به دانش‌آموزانی که دچار اختلالات یادگیری هستند تأثیر موثری بر مدیریت استرس، هیجانات و رفتار کمک‌طلبی تحصیلی دانش‌آموزان داشته است و این تأثیر در مرحله پیگیری دو ماهه ثابت می‌ماند. ذهبیون و آقابابایی (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان «ضرورت آموزش تاب‌آوری به کودکان» انجام دادند که نتیجه حاکی از اثربخشی برنامه‌های آموزش تاب‌آوری می‌تواند بر افزایش مهارت‌های دهگانه زندگی شامل خود آگاهی، عزت نفس، ارتباط مؤثر، برقراری روابط اجتماعی و دوست‌یابی، تعیین هدف و دستیابی به آن، تصمیم‌گیری، حل مسئله، مسئولیت‌پذیری، کنترل خشم، پرورش حس معنویت و ایمان تأثیر داشته باشد.

بندک و همکاران (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت تاب‌آوری بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر بلبان آباد» انجام دادند و نتیجه پژوهش آنها نشان داد که آموزش مهارت تاب‌آوری بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است و آموزش مهارت تاب‌آوری تأثیر مثبتی در خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر بلبان آباد داشته است.

برجی‌پور و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان «آموزش مبتنی بر تاب‌آوری در کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۱۹ شهر تهران» به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزانی که آموزش مبتنی بر تاب‌آوری را دیده بودند در مقایسه با دانش‌آموزانی که این آموزش را ندیده بودند در پس‌آزمون، عامل اضطراب نمرات پایین‌تر و در عامل تاب‌آوری نمرات بالاتری کسب کردند.

## روش

پژوهش حاضر از منظر هدف کاربردی است و از منظر رویکرد، کیفی و با کمک تکنیک تحلیل محتوا با هدف بررسی مهارت تاب‌آوری و زیر مولفه‌های آن در کتاب مطالعات اجتماعی پایه‌های چهارم تا ششم مقطع ابتدایی سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲، بر اساس مقولات شناسایی و احصاء شده که از منظر اساتید گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، در نظر گرفته شده است به بررسی تحلیل مطالب موجود در بخش‌های انتخاب شده، پرداخته شد. کل کتب ۳ گانه مطالعات اجتماعی مقطع

مذکور، مورد مطالعه قرار گرفت. روش نمونه‌گیری، روش هدفمند بوده و حجم نمونه برابر میدان پژوهش می‌باشد. برای تحلیل داده‌ها از واحد ثبت گزاره بهره برده شد. لذا تمامی مطالب دارای ساخت گزاره، دارای معنا و مفهوم کامل تشخیص داده شدند و مورد تحلیل قرار گرفتند.

از آنجا که به مفهوم تاب‌آوری به صورت مستقیم در کتاب درسی پرداخته نشده برای تدوین مولفه‌ها و شاخص‌های این پژوهش پس از مطالعه متون مربوط در حوزه تاب‌آوری، ابتدا مولفه‌ها و شاخص‌های مربوط به مفهوم تاب‌آوری شناسایی شد. مولفه‌ای استخراج شده با سه نفر از اساتید گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان استان کردستان مورد مشورت و تأیید قرار گرفت. این مولفه‌ها، عبارتند از مهارت همدلی و حمایت از سوی دیگران، مهارت امیدواری، مهارت حل مسئله، مهارت واقع بینانه و مهارت کنترل احساسات سپس میزان توجه این مولفه‌ها در کتاب مطالعات اجتماعی بررسی شد تا میزان انطباق این کتاب با مولفه‌ها، سنجیده شود.

۱. ابتدا بعد از استخراج مولفه‌ها پژوهشگران مدت زیادی صرف بررسی در محتوا کتاب‌های درسی کردند و گزاره‌های مرتبط را استخراج کردند.

۲. در گام بعدی برای حصول بعد از تحلیل و دسته‌بندی گزاره‌های مرتبط با پژوهش کار برای همکاران دیگر ارسال شد و از نظر همکاران متخصص بهره‌گرفته شد. این تکنیک موسوم به اعتبار پاسخ گوست که در آن محقق یافته‌های خود را با چند نفر از افراد مطلع تحت بررسی قرار می‌دهد.

۳. مشورت با اهل فن در خصوص صحت و انحصار مفاهیم تاب‌آوری.

## یافته‌ها

مولفه‌های همدلی، امیدواری، مهارت حل مسئله، نگاه واقع بینانه و کنترل احساس در کتاب مطالعات اجتماعی پایه چهارم، پنجم و ششم مورد بررسی قرار گرفت و با استفاده از روش تحلیل محتوای مصادیق و گزاره‌های مرتبط و همچنین فراوانی آن‌ها استخراج گردید که در جدول ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۱: مولفه‌های استخراج شده از کتاب مطالعات اجتماعی پایه چهارم سال تحصیلی

۱۴۰۱-۱۴۰۲

مصادیق	مهارتها
چه خوب است همسایه‌ها از حال یکدیگر باخبر باشند، به هم کمک کنند و با هم مهربان باشند. صفحه ۲	همدلی و حمایت از سوی دیگران
مردم در مسجد علاوه بر عبادت خدا با یکدیگر آشنا می‌شوند، از حال هم خبر می‌گیرند و برای حل مشکلات خود با یکدیگر مشورت می‌کنند. صفحه ۶	
مردم ایران همیشه در غم و شادی‌ها ی هم شریک بوده اند و آرزوهای مشترکی داشته اند.	
انها سال‌ها در کنار هم زندگی کرده و از دین و سرزمین خود دفاع کرده اند. صفحه ۹۲	

امیدواری	
مهارت حل مسئله	<p>پدر سهراب به او گفت که برای خرید توپ مورد علاقه اش، باید برنامه ریزی کند. در گام اوسهراب خواست جدولی بکشد. او گفت: این جدول سه ستون دارد. در یک ستون باید درآمد یا پول توجیبیات را بنویسی. صفحه ۱۰ و ۱۱ چگونه انتخاب کنیم؟</p> <p>وقتی می‌خواهیم کالایی بخریم، باید نکته‌هایی را در نظر بگیریم و در خرید دقت کنیم. مادر سهراب از او خواست که برای خرید توپ با معلم ورزش مدرسه مشورت کند و درباره‌ی انواع توپ و قیمت‌های آنها اطلاعاتی به دست آورد. صفحه ۱۲</p> <p>معلم ورزش در این باره برای سهراب توضیح داد و سه نوع توپ را به او پیشنهاد کرد. سهراب و مادرش به مغازه رفتند و انواع توپ‌ها را دیدند. مادر سهراب به او یاد داد جدولی بکشد و توپ‌ها را با توجه به ویژگی‌هایشان امتیازبندی کردند. صفحه ۱۲</p>
نگاه واقع بینانه	
کنترل احساس	

### جدول ۲: مؤلفه‌های تاب‌آوری استخراج شده در کتاب مطالعات اجتماعی پایه پنجم سال

تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

مهارت‌ها	مصادیق
همدلی و حمایت از سوی دیگران	<p>پس همانطور که من از بعضی چیزها شاد و از بعضی چیزها غمگین می‌شوم، دیگران نیز در مواقع گوناگون دچار احساسات مختلفی می‌شوند. به هر حال، وقتی کسی غمگین یا ناامید است، ما می‌توانیم کاری کنیم که او احساس بهتری پیدا کند. صفحه ۱۲</p> <p>وقتی کسی غمگین است، می‌توانیم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— دوستانه کنار او بنشینیم.</li> <li>— از او در مورد احساسی که دارد سؤال کنیم.</li> <li>— به حرفهای او خوب گوش دهیم و به او نشان دهیم که احساسش برای ما مهم است و ما آن را می‌فهمیم.</li> <li>— از او بپرسیم: آیا من می‌توانم کاری برای تو انجام دهم. صفحه ۱۳</li> </ul> <p>وقتی کسی غمگین است، ما می‌توانیم کاری کنیم که اندوه او کمتر شود. صفحه ۱۴</p> <p>همدلی یعنی اینکه فرد بتواند احساسات، رفتار و شرایط دیگری را درک کند و خودش را به جای او بگذارد. صفحه ۱۴</p> <p>همه‌ی افراد ممکن است در زندگی با حوادث ناخوشایندی روبه‌رو شوند. وقتی شرایط و احساسات افراد را در موقعیت‌های مختلف درک می‌کنیم، با آنها همدلی کرده ایم. صفحه ۱۴</p> <p>در یکی از کلاس‌های مدرسه، دانش آموزی به نام فرشته، در انجام دادن تکالیف درس هنر به کمک نیاز دارد. دوستانش روش کار را برای او توضیح می‌دهند. صفحه ۱۴</p> <p>برادر کوچک پرپسا ناشناخت. به همین دلیل، برقراری ارتباط با دیگران برایش سخت است. او</p>

<p>پسر حساس و زود رنجی است اما پریسا به او خیلی توجه و محبت می‌کند. با او بازی می‌کند، در انجام دادن تکالیف درسی به او کمک می‌کند و هر وقت که مهمان دارند یا به مهمانی می‌روند، مراقب است که به او خوش بگذرد.. صفحه ۱۴</p> <p>در همسایگی ایلیا، خانم پیری زندگی می‌کند که به دلیل بیماری نمی‌تواند برای خرید از خانه بیرون برود. ایلیا گاهی با اجازهی مادرش به آن خانم سر می‌زند و برای او نان، روزنامه و سبزی می‌خرد. صفحه ۱۴</p> <p>در جامعه، موسسه‌ها بی وجود دارد که به افراد نیازمند یا کسانی که با مشکلات و حوادثی رو به رو شده اند، کمک می‌کنند تا گرفتاری و رنج آنها کمتر شود. «جمعیت هلال احمر» و «سازمان انتقال خون» دو نمونه از این موسسه‌ها هستند. صفحه ۱۵</p>	
_____	امیدواری
_____	مهارت حل مسئله
_____	نگاه واقع بینانه
<p>وقتی دچار غم و اندوه می‌شویم:</p> <p>دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اند اندوهمان کمک بگیریم. به خودمان دلداری بدهیم؛ به خود بگوییم که احساس غم طبیعی است اما همیشگی نیست و منمی‌توانم بازم شاد باشم. درباره ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم. از بزرگ‌ترها (پدر و مادر، معلم، مشاور مدرسه‌ها، پدربزرگ و ..) کمک بگیریم و با آنها صحبت و مشورت کنیم. درباره‌ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی کنیم با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم کننده یا کمک به دیگران، کمتر به ناراحتی خود فکر کنیم. صفحه ۹</p> <p>مۀ ما در زندگی گاهی از چیزهایی می‌ترسیم برای مقابله با ترس‌ها می‌توانیم از راهکارهای زیر استفاده کنیم:</p> <p>ابتدا چیزی را که از آن می‌ترسیم و همچنین درجه یا میزان ترس خود را مشخص کنیم (مانند فعالیت). بعد خوب فکر کنیم که آیا ترسمان، به جاست یا نه، و علت آن چیست. سپس با بزرگ‌ترها (پدر و مادر، معلم، مشاور مدرسه و ..) درباره ترس خود مشورت کنیم و از آنها کمک بگیریم. گاهی احساس ترس ما به این دلیل است که چیزی را نمی‌شناسیم یا نمی‌بینیم؛ مثال وقتی همه جا تاریک است، ممکن است حتی از وسایلی که همیشه در اتاقمان وجود دارد بترسیم. در واقع، چون در تاریکی این وسایل را نمی‌بینیم، از آنها می‌ترسیم. ممکن است نتوانیم ترس خود را یکباره از بین ببریم بلکه باید کم‌کم و به مرور زمان، با پدیده‌ای که ما را می‌ترساند روبه رو شویم تا ترسمان بریزد. در موقع روبه رو شدن با چیزی که ما را می‌ترساند، از نام و یاد خدا کمک بگیریم. درباره ترس خودمان با دیگران صحبت کنیم یا چیزی را که از آن می‌ترسیم نقاشی کنیم. فیلم‌های وحشتناک تماشا نکنیم. ضمناً یادمان باشد هرگز برای شوخی و تفریح، دیگران را نترسانیم. صفحه ۱۱</p>	کنترل احساس

## جدول ۳: مؤلفه‌های تاب‌آوری استخراج شده در کتاب مطالعات اجتماعی پایه ششم سال

تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

مهارت‌ها	مصادیق
همدلی و حمایت از سوی دیگران	<p>انسان از صحبت کردن و همنشینی با دوستان خوب لذت می‌برد. هر یک از ما گاهی باموضوعاتی برخورد می‌کنیم که می‌خواهیم درباره‌ی آنها با دیگران صحبت و همفکری کنیم. صفحه ۹</p> <p>همه‌ی ما دوست داریم گاهی شادی‌ها یا ناراحتی‌های خود را با دوستانمان در میان بگذاریم. صحبت کردن با دوست عاقل و صبور باعث می‌شود احساس سبکی و آرامش کنیم. صفحه ۹</p> <p>همه‌ی ما در زندگی به کمک دیگران نیاز داریم. دوستان به ما در مشکلات یاری می‌کنند. صفحه ۹</p> <p>در مسائل و مشکلات با هم احساس همدردی و خیرخواهی داشته باشیم و به هم کمک کنیم. صفحه ۱۳</p>
امیدواری	<p>در جبهه‌ها، رزمندگان اسلام ارتش، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و بسیج به دعا و راز و نیاز با خدا مشغول بودند و سخت می‌جنگیدند. آنها آماده‌ی هرگونه فداکاری بودند. در سخت‌ترین شرایط به هم کمک می‌کردند و با یکدیگر مهربان بودند و به هم روحیه و امیدواری می‌دادند. صفحه ۱۱۹</p>
مهارت حل مسئله	
نگاه واقع بینانه	
کنترل احساس	<p>آیا تاکنون دقت کرده‌اید که ما هر روز تصمیم‌های زیادی می‌گیریم؟ مثلاً صبح وقتی می‌خواهیم به مدرسه برویم، ممکن است تصمیم بگیریم به جای پیاده رفتن از اتوبوس استفاده کنیم یا وقتی از مدرسه به خانه برمیگردیم، تصمیم بگیریم اول تکالیف درسی مان را انجام دهیم و بعد بازی کنیم. در عصر یک روز تعطیل تصمیم می‌گیریم که به اتفاق خانواده سری به فامیل بزنیم یا در خانه تلویزیون تماشا کنیم. صفحه ۱۵</p> <p>وقتی ما تصمیم می‌گیریم، از بین دو یا چند چیز، مواردی را انتخاب می‌کنیم و مواردی را کنار می‌گذاریم. برای مثال وقتی به کتابفروشی یا فروشگاه‌ی که بازی‌های فکری سرگرم کننده دارد، می‌روید و یکی از آنها را می‌خرید، چیزی را انتخاب کرده اید یا بهتر بگوییم تصمیم گیری کرده اید. صفحه ۱۶</p> <p>اما همانطور که قبلاً گفته شد، همه تصمیمات ساده نیستند و گاهی موقعیت‌هایی پیش می‌آید که در آن راه‌های مختلف و متعددی وجود دارد و انتخاب یکی از آنها مشکل است. صفحه ۱۶</p> <p>فرض کنید فردا امتحان دارید و مادرتان هم می‌خواهد خواهر کوچکتان را پیش پزشک ببرد و از شما می‌خواهد همراهش برود و به او کمک کنید. صفحه ۱۶</p>

فرض کنید معلم یک کار تحقیقی به شما داده است که فردا باید تحویل بدهید و شما به یک کتاب نیاز دارید و می‌دانید آن کتاب را یکی از هک کلاسی‌های شما دارد که با شما قهر است.  
صفحه ۱۷

فرض کنید پولی برای خریدن وسیله ای که خیلی دوستش دارید، پس انداز کرده اید. اما برادر شما یک بازی سرگرم کننده و فکری جالب پیدا کرده است و از شما می‌خواهد برای خریدن آن با او شریک بشوید و شما باید نصف پول پس اندازتان را بدهید. صفحه ۱۷

همه تصمیماتی که ما می‌گیریم، نتایج و آثاری دارند. ممکن است این آثار خوب یا بد باشند. البته بعضی از تصمیمات تأثیر زیادی بر زندگی ما دارند. صفحه ۱۷

در درس گذشته، یاد گرفتید که ما هنگام تصمیم گیری با انتخاب‌های مختلفی روبه رو می‌شویم. برای اینکه خوب تصمیم گیری کنیم، باید نتایج هر انتخاب را پیشبینی کنیم. صفحه ۱۸

اولین کاری که باید انجام دهیم این است که درباره موضوع خوب فکر و اطلاعاتی درباره آن جمع آوری کنیم. صفحه ۱۸

انتخاب بهترین راه، بررسی راه حل‌ها و پیش بینی نتایج هر انتخاب، خوب فکر کردن و پرس و جو. صفحه ۱۸

#### موقعیت ۱

داوود از یکی از دوستانش می‌شنود که سعید پشت سر او حرف‌هایی زده است. داوود هم تصمیم می‌گیرد که دیگر با سعید حرف نزند و جواب سلام او را ندهد. او همان روز اسم سعید را از تیم مسابقه شان خط می‌زند...

#### موقعیت ۲

داوود از یکی از دوستانش می‌شنود که سعید پشت سر او حرف‌هایی زده است. به فکر فرو می‌رود. راه حل‌های مختلفی به ذهنش می‌رسد. صفحه ۱۸

نتیجه هر انتخاب را پیشبینی کنیم بعد از اینکه فهمیدیم راه حل‌های متفاوتی وجود دارد، باید نتیجه هر انتخاب را پیشبینی کنیم. صفحه ۱۹

بهترین راه را انتخاب کنیم در آخرین مرحله، بهترین راه را انتخاب می‌کنیم. یعنی آن انتخاب‌هایی را که نتایج بدی دارند کنار می‌گذاریم و آن انتخابی را که نتیجهی مثبت دارد، برمیگزینیم. صفحه ۱۹

البته هنگام بهترین انتخاب باید این سؤال‌ها را از خودتان بپرسید و اگر پاسخ یکی از آنها هم

<p>«بله» بود، نباید آن کار را انجام بدهیم.</p> <p>برخلاف دستورهای دینی است؟</p> <p>برخلاف مقررات و قوانین خانه، مدرسه و اجتماع است؟</p> <p>باعث نگرانی و نارضایتی خانواده‌ها می‌شود؟</p> <p>به سلامت من یا دیگران آسیب می‌زند؟</p> <p>برای دیگران یا خودم مشکل و دردسر به وجود می‌آورد؟ صفحه ۱۹</p> <p>مشورت کنیم</p> <p>یکی از نکات مهم در تصمیم‌گیری‌ها این است که از فکر و تجربه‌ی دیگران استفاده کنیم. به این کار «مشورت» می‌گویند. صفحه ۲۰</p> <p>با چه کسانی مشورت کنیم</p> <p>دربرابر برخی از موضوعات با دوستانمان همفکری می‌کنیم، در مورد مسائل زندگی و تصمیم‌گیری‌های مهم خودمان باید با بزرگترها ترها مانند پدر و مادر، معلم و مشاوره مدرسه مشورت کنیم. صفحه ۲۰</p> <p>تحت تاثیر فشار روانی دوستان قرار نگیریم</p> <p>ممکن است یک فرد نظرات و عقایدی داشته باشد که می‌داند درست است و می‌خواهد به آنها پایبند باشد؛ اما هنگام تصمیم‌گیری تحت تاثیر نظر و صحبت‌های دوستانش قرار بگیرد به عبارت دیگر آنها بخواهند با فشار و اصرار، خواسته‌های نادرست خودشان را به او بقبولانند. صفحه ۲۰</p> <p>جواد می‌داند که اگر به دوستانش پاسخ مثبت بدهد، تصمیمی گرفته است که برخلاف مقررات است، باعث نگرانی خانواده‌هاش می‌شود و به سلامت خودش و دیگران لطمه می‌زند. پس تصمیم می‌گیرد که با آنها بازی نکند ولی دوستان جواد با سخنانشان او را تحت فشار قرار می‌دهند. صفحه ۲۱</p> <p>به موقع تصمیم بگیریم همان طور که تصمیم‌های ناگهانی و بدون فکر کار نادرستی است، تصمیم نگرفتن یا تصمیم‌گیری را به زمان آینده موکول کردن نیز کار صحیحی نیست. بعضی وقت‌ها هم، تصمیم‌های خوبی می‌گیریم ولی آن را اجرا نمی‌کنیم. برای مثال اگر در یکی از درس‌ها ضعیف هستیم باید هر چه زودتر تصمیم بگیریم که برای حل این مشکل چه کنیم تا آن را به آینده موکول نکنیم یا اگر تصمیم گرفته ایم هر روز چند دقیقه نرمش کنیم، تصمیم خودمان را اجرا کنیم. صفحه ۲۱</p>	
--	--

جدول ۴: کمیت زیرمؤلفه‌های ۵ گانه تاب‌آوری در کتب مطالعات اجتماعی پایه‌های چهارم تا ششم

#### ابتدایی

کتاب مطالعات اجتماعی	همدلی و حمایت از سوی دیگران	امیدواری	مهارت حل مسئله	نگاه واقع بینانه	کنترل احساس	مجموع	درصد
چهارم	۳	۰	۳	۰	۰	۵	۱۱.۹۰
پنجم	۹	۰	۰	۰	۲	۱۱	۲۶.۱۹
ششم	۴	۱	۲۱	۰	۰	۲۶	۶۱.۹۰
						۴۲	

در جدول شماره ۱ مفاهیم استخراج شده از کتاب پایه چهارم مطالعات اجتماعی، در جدول شماره ۲ مفاهیم استخراج شده از کتاب پایه پنجم مطالعات اجتماعی و در جدول شماره ۳ مفاهیم استخراج شده از کتاب پایه ششم قرار گرفته است. در جدول شماره ۴ توزیع فراوانی با توجه به تعداد تکرار هر یک از مؤلفه‌ها ترسیم شد. از کل بندها در کتاب پایه چهارم ۳ بند، در پایه پنجم ۹ بند و در پایه ششم ۴ بند به مؤلفه همدلی پرداخته است، ۱ بند در پایه ششم به مؤلفه امیدواری، ۳ بند در پایه چهارم و ۲۱ بند در پایه ششم به حل مسئله پرداخته است. ۲ بند در پایه پنجم به کنترل احساس پرداخته است.

#### یافته‌ها

#### تجزیه و تحلیل یافته‌ها

باتوجه به هدف پژوهش، تحلیل محتوای کتب مطالعات اجتماعی ابتدایی از منظر مؤلفه‌های تاب‌آوری و میدان پژوهش، که شامل کتب مطالعات اجتماعی پایه‌های چهارم تا ششم ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود، ابتدا توالی بررسی مؤلفه‌ها بر اساس یک طیف خاص صورت بسته است که در یک سوی آن، نقش دیگران و در سوی دیگر، نقش فرد قرار دارد. در این طیف، مؤلفه‌هایی از حوزه تاب‌آوری وجود دارند که در آن دیگران نقش پررنگ‌تری دارند. و در سوی دیگر، مؤلفه‌های دیگری که نقش فرد در آن مهم‌تر است. اولین مؤلفه همدلی و حمایت اجتماعی است که



نقش دیگری در آن بسیار مهم است. این امر می‌تواند هم به معنای نقش معلم و هم نقش شاگردان باشد. این نقش‌ها هم می‌توان به تنهایی لحاظ شود و هم در تعامل با هم‌دیگر و بینافردی. مؤلفه همدلی و حمایت اجتماعی، همواره نوعی همبستگی بایکدیگر دارند. اما همیشه به یک معنا نیستند. چرا که یکی از انواع همدلی‌ها می‌تواند حمایت اجتماعی باشد. اما هر حمایت اجتماعی الزاماً به معنای همدلی نیست. همدلی گاهی از طرف فرد به فرد است. یعنی تعامل بینافردی است و گاهی از طرف فرد با جمع و البته بالعکس است، یعنی از طرف جمع با فرد. اما نکته مهم این است که این دو تنها از این منظر باهم متفاوت نیستند. بله از منظر دوام هم متفاوت هستند. بدین معنا که همدلی فرد در مقام فرد- به خصوص برای پدیده‌های انسانی- بادوام‌تر از همدلی اجتماعی است. یعنی همدلی جمع با جمع و یا همدلی جمع با یک پدیده انسانی فردی. این امر از منظر اجتماعی بستگی به عوامل مختلفی دارد از جمله، حافظه اجتماعی افراد یک جامعه، میزان اهمیت آن برای افراد آن جامعه، میزان مؤثر بودن آن در زندگی فردی و اجتماعی‌شان و... البته این پدیده هم در جوامع مختلف متفاوت است و هم در یک جامعه، از زمانی به زمان دیگر.

مؤلفه بعدی، امیدواری است. امید گاهی از سوی دیگران و به صورت اجتماعی و بیرونی به فرد داده می‌شود و گاهی از طرف خود او و به صورت درونی و در مقام چیزی شبیه به مفهوم انگیزه در حوزه روان‌شناسی، به خود وی داده می‌شود. و البته گاهی هم شرایط بیرونی باعث به وجود آمدن امید در فرد می‌شود. امید در مقام اجتماعی و بیرونی هم وابسته به میزان تعامل فرد با دیگران و میزان بده‌بستان اجتماعی وی است و هم بستگی به علم‌رکد ایجابی دولت‌ها و حکومت‌ها در ایجاد فضای امیدآفرینی با ایجاد زیرساختهای اجتماعی و ... است. به عنوان مثال نقش دولت‌ها در ایجاد اموری از قبیل مخابرات، بهداشت، راه، زمینه‌های رفاهی مانند ایجاد امکانات برای صرف اوقات فراغت مردم و... اما امید و افزایش یا کاهش آن، الزاماً چه در مقام فرد و چه در مقام اجتماع تنها وابسته به نقش دولت نیست. برای این امر، عوامل مختلف دیگری هم درگیر هستند. یعنی امید در مقام فرد به‌ماه‌فرد هم، عوامل مختلفی درگیر هستند. یکی از این عوامل نگرش وی به خود، جامعه، معنای زندگی، میزان انگیزه وی برای کار و تعامل با دیگران، انتظار از زندگی و... گاهی نگاه نگرش وی خود مانع از افزایش این امر است. به طوری که اگر فرد نگاه خود را به شرایط تغییر بدهد، باعث می‌شود که با امید و انگیزه بیشتر، با راحتی بیشتر بتواند سختی‌ها را پشت سر بگذارد. البته امید همواره مفهومی پیچیده و چندعاملی و البته متغیر است.

مؤلفه‌ی سوم مهم در حوزه مهارت‌ها و ذیل چتر تاب‌آوری، مؤلفه‌ی مهارت حل مسئله است. این امر هم در مقام فرد مطرح است و هم در مقام اجتماع. چون خود این مفهوم نیز علاوه بر معنای مختلف، دارای برداشت‌های مختلف بوده و مراحل گاهی نایکسان برای آن لحاظ شده است. اما مهم این است که در کتب درسی مطالعات اجتماعی، دانش‌آموزان معمولاً برای خود مسئله‌ای ایجاد

نمی‌کند و مسئله علت بیرونی دارد و بخشی از آن درونی است. بدین معنا که آنها نه در مقام خلق/ کشف و فهم مسئله، بلکه حتی تنها در مقام حل مسئله هم نیستند.

مؤلفه نگاه واقع‌بینانه مولفه چهارم در حوزه تاب‌آوری است که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است. این مفهوم، از یک سو مهارت فردی است و بستگی به عوامل مختلفی مانند میزان آموزش دیدگی وی، اهمیت واقعیت/ فکت برای وی، دوری از شایعه و خرافات، مهارت تشخیص/ تمییز، بهره‌مندی از مهارت‌های منطقی مانند استدلال‌آوری و استدلال‌خواهی، واقعیت‌پذیری دیگر خواهی، تواضع، مهارت دسته‌بندی و الهم فالاهم کردن و... دارد. اما همانند دیگر مفاهیمی حوزه تاب‌آوری، این مفهوم نیز یک بعد اجتماعی دارد. بدین معنا که دیگران نیز در افزایش این مهارت نقش دارند اگرچه نقش آن‌ها کم باشد. البته این امر به میزان درک و احترام اجتماع به واقع بینی هم بستگی دارد.

و سرانجام، مؤلفه انتخابی آخر در حوزه تاب‌آوری جهت بررسی در کتب درسی مطالعات اجتماعی، مهارت کنترل احساسات است که بیشتر یک مهارت فردی است. مهارتی برای چگونه حضور یافته و یا چگونه بودن وی در اجتماع است و احتمالاً بیش از دیگر مفاهیم حوزه تاب‌آوری، با این حوزه سنخیت دارد. بدین معنا که سنخیت و همبستگی معنایی و البته اجرایی آن در حوزه تاب‌آوری در مقایسه با دیگر مفاهیم این حوزه، بارزتر است. این امر بستگی به عوامل مختلف از جمله اهمیت موضوع‌های مختلف برای یک فرد، تلقی وی از مسائل و شیوه‌های مواجهه با آن و البته با مشکلات و توانایی وی در کاربست این مهارت در حین لزوم دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، شناسایی میزان توجه کتب مطالعات اجتماعی پایه چهارم، پنجم و ششم ابتدایی به حوزه تاب‌آوری در پنج مفهوم همدلی و حمایت از سوی دیگران، امیدواری، مهارت حل مسئله و نگاه واقع‌بینانه به امور بود. جامعه آماری شامل کتب مطالعاتی اجتماعی پایه چهارم تا ششم مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ و واحد تحلیل پژوهش، بندهای کتاب درسی است.

بر اساس یافته‌ها می‌توان دریافت که در کتاب مطالعات پایه چهارم، ۳ بند با مؤلفه همدلی و حمایت از سوی دیگران ارتباط داشت که البته بنابه دلایل مختلف، از جمله آموزش آن به کودکان، تنها مفهومی ساده از مفهوم عمیق همدلی را بیان داشته است. یعنی مفاهیم کمک کردن به دیگران، مهربان بودن با اطرافیان و مشورت دادن به دیگران در مشکلات‌شان مورد توجه قرار داده است. این امر البته مهم و دارای بعد کاربردی و اخلاق است اما تمام ابعاد و لایه‌های مختلف این مفهوم گسترده را دربر نمی‌گیرد. از سوی دیگر، هیچ بند مرتبط با مفهوم امیدواری در این کتاب یافت نشد

. و سرانجام در خصوص مهارت حل مسئله، تنها ۳ بند در پایه چهارم به مولفه مهارت حل مسئله پرداخته است که باتوجه هبه سن دانش‌آموزان و البته حجم کتاب، از منظر کمی، ناچیز و غیرموثر به نظر می‌رسد.

همچنین یافته‌ها نشان داد که در کتاب مطالعات پایه پنجم، میزان توجه به مفهوم همدلی با توجه یافته‌ها در ۹ بند در ارتباط با مولفه همدلی و حمایت از سوی دیگران است. به بیان دیگر، در کتاب مطالعات اجتماعی پایه پنجم، به مؤلفه همدلی به طور گسترده تر و عمیق تری نسبت به سایر پایه‌ها، پرداخته شده است. چرا که آشکارا این کتاب به دنبال آموزش این مفهوم به صورت مستقیم است. برای این کار از روش‌های مختلفی استفاده شده است، از جمله درک احساسات دیگران و استفاده از مثال‌های عینی در موقعیت‌های مختلف زندگی. از این رو که دانش‌آموزان بتوانند این مفهوم را بهتر درک کنند و سپس به کار ببرند. اما در همین کتاب، بندهای مرتبط با مفهوم امیدواری، مهارت حل مسئله و مفهوم نگاه واقع بینانه یافت نشد و سرانجام، مفهوم کنترل احساس، تنها ۲ بند مرتبط با این مولفه در پایه پنجم یافت شد که باز خود نشان از کمیت کم آن داشت.

سرانجام یافته‌ها در حوزه کتاب مطالعات پایه ششم نشان داد مؤلفه همدلی در پایه ششم نیز مورد توجه قرار گرفته است؛ اما نه به گستردگی که در پایه پنجم به آن پرداخته شده بود. در پایه ششم، ۴ بند مربوط به مؤلفه همدلی است و در آن به مفاهیم در میان گذاشتن احساس ناراحتی با دیگران، نیاز داشتن به کمک دیگران و کمک به دیگران هنگام مشکلات، همدردی و خیر خواهی با دیگران اشاره شده است. فقط ۱ بند در پایه ششم به مولفه امیدواری پرداخته‌است و بند مرتبط دیگری یافت نشد. ۲۱ بند در پایه ششم به مهارت حل مسئله مربوط است و کتاب درسی به صورت مستقیم در پی آموزش و تبیین این مفهوم به دانش‌آموزان است. در کتاب درسی با بیان مثال در موقعیت‌های مختلف ابتدا به دنبال روشن ساختن مفهوم تصمیم‌گیری، ضرورت تصمیم‌گیری، تصمیم‌گیری شیوه صحیح با بیان مراحل آن، مشورت با دیگران برای انتخاب راه حل موثر و درست و ضرورت تصمیم‌گیری به موقع است. بند مرتبط با مفهوم نگاه واقع بینانه و کنترل احساس یافت نشد.

از محدودیت‌های اساسی در این پژوهش، نبود پیشینه کافی و زمان بر بودن استخراج مفاهیم تاب‌آوری بود. در ادامه پیشنهاداتی برای برنامه ریزان و مؤلفان کتب درسی برای تدوین مفهوم تاب‌آوری در کتب مطالعات اجتماعی ابتدایی آورده شده است. ۱. توضیح مفهوم تاب‌آوری با استفاده از مثال‌های کاربردی و مرتبط با زندگی به دانش‌آموزان توضیح داده شود که تاب‌آوری چیست و چه اهمیتی در زندگی دارد. ۲. تمرین‌های عملی برای تقویت تاب‌آوری در برنامه درسی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود. ۳. درباره استرس‌های مرتبط با زندگی روزمره آن‌ها صحبت شود و به آن‌ها توضیح داده شود که چگونه می‌توانند با استفاده از تاب‌آوری، بهتر با این استرس‌ها مقابله کنند. ۴. در کتاب

مطالعات اجتماعی از مثال‌های عملی و واقعی برای تدوین مفهوم تاب‌آوری استفاده شود. به دانش‌آموزان نشان داده شود که چگونه مفاهیم تاب‌آوری در زندگی روزمره، مسائل اجتماعی و رویدادهای جهانی قابل استفاده است.

براساس نتایج تحلیل، مشخص شد که من حیث‌المجموع به مؤلفه‌های تاب‌آوری به صورت پراکنده و محدود پرداخته شده است و ضروری است که برنامه‌ریزان و مؤلفان کتاب‌های درسی با توجه به اهمیت مؤلفه‌های مطرح شده سعی کنند این مؤلفه‌ها را به صورت تلفیقی و متوازن در خلال محتوای کتاب درسی ارائه دهند و بگنجانند.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده اول: ارائه ایده، نویسنده چکیده، روش‌شناسی، طرح سؤالات پژوهش، تحلیل داده‌ها و نتیجه‌گیری، نظارت و کنترل پژوهش. (۵۵/۱).  
نویسنده دوم: اجرا و پیاده‌سازی مصاحبه، تایپ و تعریف براساس دستورالعمل مجله. (۴۵/۱).

### تشکر و قدردانی

نویسندگان از همکاران هیات علمی دانشگاه فرهنگیان استان کردستان که ایده‌هایی را برای بهبود کیفیت محتوایی کار ارائه کردند، تشکر به عمل می‌آورند

### تعارض منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است»

#### COPYRIGHTS



©2021 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

### منابع

- اشقلی فراهانی، منصوره، صالحی، ته‌مین، عرب عامری، زهرا، حاجی بابایی، فاطمه، حسینی، آغا فاطمه، غفاری، فاطمه (۱۳۹۵). «بررسی همدلی در دانشجویان کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران»، *مجله ایرانی اخلاق و تاریخ پزشکی*، ۹(۴)، صص: ۶۷-۵۶.
- اعرابیان، اقدس (۱۳۹۵). «تاب‌آوری». *فصلنامه اطلاع‌رسانی آموزشی پژوهشی نواندیش سبز*، ۱۰(۳۷-۳۸)، صص: ۴۳-۳۶.

۳. امانی کلاریجانی، امرالله، مرتضوی نیا، سیده اعظم و اسمعیل زاده خادم، سارا (۱۴۰۱). «اثر بخشی آموزش تاب‌آوری برانسجام روانی و شگفتگی دانش آموزان ابتدایی»، *مجله ایرانی روانشناسی تکاملی و تربیتی*، ۴(۲)، صص: ۳۴۱-۳۵۱.
۴. آقا عسگری، فاطمه، عبدلی سخویدی، زهرا، جعفری ندوشن، زهرا و حاجی یوسفی، فاطمه (۱۳۹۵). «تحلیل کتاب هدیه‌های آسمان ششم دبستان با توجه به مؤلفه‌های سلامت روان»، *دومین همایش ملی آسیب شناسی تربیت اخلاقی در نظام آموزشی ایران*، یزد، <https://civilica.com/doc/654218>.
۵. بادبیره، سونیا و زینالی، علی (۱۳۹۵). «رابطه تجربه‌های سوء رفتار دوره کودکی با صفات سه‌گانه تاریخ شخصیت دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه در سال ۱۳۹۴»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۱۹(۵)، صص: ۱۱-۱.
۶. براهویی، بهزاد، عارفی، محبوبه و محمدی چابکی، رضا (۱۳۹۵). «مهارت‌های زندگی در برنامه درسی مقطع دبستان: ضرورت و بایست‌ها»، *اولین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران*، قم، <https://civilica.com/doc/499057>.
۷. برجی پور، مریم، اسدزاده، حسن و کردمیرزا، عزت الله (۱۳۸۹). *آموزش مبتنی بر تاب‌آوری در کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه منقطه ۱۹ شهر تهران*، <https://civilica.com/doc/681400>.
۸. بندک، موسی، ملکی، حسن، عباسپور، عباس و ابراهیمی قوام، صغری (۱۳۹۴). «تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان»، *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱(۳۷)، صص: ۳۳-۱۹.
۹. جاهد مطلق، عذرا، یونسی، سید جلال، ازخوش، منوچهر و فرضی، مرجان (۱۳۹۴). «اثر بخشی آموزش تاب‌آوری بر فشار روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ساکن خوابگاه»، *روانشناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۴(۲)، صص: ۲۱-۷.
۱۰. جزایری، علیرضا و رحیمی، سیدعلی سینا (۱۳۸۷). *مهارت مدیریت هیجان*. تهران: انتشارات دانژه.
۱۱. جوکار، بهرام و داور پور، محمد آقا (۱۳۸۶). «رابطه تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت»، *فصلنامه اندیشه نوین تربیتی*، ۳(۴)، صص: ۸۶-۶۱.

۱۲. چمی، محبوبه، زارع بهرام آبادی، مهدی، اصغر نژادفرید، علی اصغر و شیروودی، شهره (۱۳۹۹). «اثربخشی الگوی تاب‌آوری خانواده مبتنی بر آموزه‌های قرآنی در رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین»، **قرآن و طب (QURAN AND MEDICINE)**، ۵ (۲)، صص: ۲۹-۴۱.
۱۳. حسینی قمی، طاهره و جهان بخشی، زهرا (۱۴۰۰). «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر استرس و سلامت روان مادران دارای فرزند کم توان ذهنی»، **فرهنگ مشاوره و روان درمانی**، ۱۲ (۴۶)، صص: ۲۰۵-۲۲۸.
۱۴. دهقانی، مرضیه (۱۳۸۸). «تحلیل محتوای کتاب‌های تعلیمات اجتماعی دوره ابتدایی بر اساس مهارت‌های اجتماعی با توجه به دیدگاه آموزگاران»، **فصلنامه نوآوری‌های آموزشی**، ۸ (۳۱)، صص: ۱۴۸-۱۲۱.
۱۵. دهقانی، یوسف و حسینی، محمد امین (۱۴۰۰). «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر مدیریت استرس، عواطف و رفتار کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال یادگیری»، **مجله ناتوانی‌های یادگیری**، ۱۱ (۱)، صص: ۳۳-۴۷.
۱۶. دیبایی، صابر، محسن، جعفری ثانی، حسین و آیتی، محسن (۱۳۸۹). «میزان درگیری برنامه درسی فارسی دوره ابتدایی (پایه سوم و چهارم) با مهارت‌های سواد خواندن بر اساس مطالعه بین المللی پرلز»، **فصلنامه نوآوری‌های آموزشی**، ۹ (۳۶)، صص: ۲۹-۴۹.
۱۷. ذهبیون، شهلا و آقابابایی سارا (۱۳۹۸). «ضرورت آموزش تاب‌آوری به کودکان»، **دومین کنفرانس بین المللی بهداشت درمان و ارتقای سلامت**.  
<https://civilica.com/doc/1010553>
۱۸. روانمهر، فرانک، چیت‌ساز، محمد علی و حجازی، ناصر (۱۴۰۰). «نقش آموزش‌های بهداشتی در ارتقای سلامت دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر اصفهان از دیدگاه مربیان بهداشت مدارس»، **تحقیقات نظام سلامت**، ۱۷ (۳)، صص: ۲۱۰-۲۱۷.
۱۹. سیفی، زهره و فرزین راد، بنفشه (۱۳۹۵). «رابطه تنظیم هیجان، اضطراب و افسردگی با تاب‌آوری در دانشجویان»، **اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی در ایران**، قم.
- <https://civilica.com/doc/499150>
۲۰. شیدعنبرانی، بهناز، گل، علیرضا، فرهادیان، فاطمه، طیبی، زهرا و نامور طباطبایی، سید سجاد (۱۳۹۹). «نقش بدرفتاری‌های عاطفی دوران کودکی در پیش بینی پرخاشگری بزرگسالی»، **فصلنامه روانشناسی**، ۲۴ (۱)، صص: ۷۴-۵۷.

۲۱. صفاریه، محدثه و رضایی، محمد علی (۱۳۹۹). «ارزیابی محتوای کتاب مطالعات اجتماعی پنجم ابتدایی از نظر میزان توجه به مؤلفه‌های مهارت بر اساس زندگی‌های تکنیک آنتروپیشنون»، **مطالعات کارورزی در تربیت معلم**، ۱(۲)، صص: ۸۴-۶۹.
۲۲. عطادخت، اکبر، بشرپور، سجاد و دولتی، حسین (۱۳۹۵). «تعیین نقش همدلی و سبک زندگی اسلامی در تبیین رفتار جامعه یار معلمان»، **مجله روانشناسی مدرسه**، ۵(۴)، صص: ۸۴-۷۵.
۲۳. عطادخت، اکبر، نوروزی، حمید، و غفاری، عذرا (۱۳۹۲). «تأثیر آموزش حل مساله اجتماعی در ارتقای بهزیستی روان شناختی و تاب‌آوری کودکان دارای اختلال یادگیری»، **ناتوانی‌های یادگیری**، ۳(۲) (پیاپی ۹)، صص: ۱۰۸-۹۲.
۲۴. قمری، محمد و میر، اشرف السادات (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر اضطراب مرگ و امید به زندگی زنان سالمندان مقیم سرای سالمندان»، **روان‌شناسی پیری**، ۳(۴)، صص: ۲۶۲-۲۵۳.
۲۵. کاوه، محمدحسین، شجاعی زاده، داود، شاه‌محمدی، داود، «افتخار اردبیلی، حسن، رحیمی، عباس و بواله‌ری، جعفر (۱۳۸۲). ارزیابی نقش معلمان در ارائه خدمات سلامت روان»، **مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی**، ۱(۴)، صص: ۱-۱۴.
۲۶. کریمی نژاد، هاجر، صادقی، مسعود و غلامرضایی، سیمین (۱۳۹۶). «مدلسازی کیفی تاب‌آوری خانواده بر اساس رویکرد زمینه‌ای»، **پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی**، ۲(۲۸)، صص: ۱۲۲\_۱۰۱.
۲۷. محمدزاده، محسن و جهان‌داری، پیمان (۱۳۹۸). «بررسی رابطه بین تاب‌آوری و تنظیم هیجانی با امید به زندگی در بین سربازان»، **علوم مراقبتی نظامی**، ۶(۳)، صص: ۲۰۶-۱۹۸.
۲۸. مکی، سارا، امام‌قلی، خوشه چین، ترانه و داداشی، محسن (۱۳۹۷). «تأثیر آموزش مهارت حل مسئله بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به دیابت بارداری»، **مجله پرستاری و مامایی**، ۱۶(۱۰)، صص: ۷۷۰-۷۶۰.
۲۹. میرمهدی، سیدرضا و رضاعلی، مرضیه (۱۳۹۷). «اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب‌آوری تنظیم هیجان و امید به زندگی در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲»، **فصلنامه روانشناسی سلامت**، ۷(۲۸)، صص: ۱۸۳-۱۶۷.
۳۰. نصیرزاده، زیبا، رضایی، علی‌محمد و محمدی فر، محمد علی (۱۳۹۷). «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر کاهش احساس تنهایی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستان»، **روان‌شناسی بالینی**، ۱۰(۲)، صص: ۴۰-۲۹.

۳۱. نینان، مایکل (۱۳۹۶). رشد تاب‌آوری، ترجمه: علی لطفی، عبد الله معتمدی، علی درخشش، تهران: موسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی.
۳۲. هاشم زاده، سپیده (۱۳۹۶)، «بررسی رابطه میان تاب‌آوری و تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان گنبد کاووس»، دومین کنفرانس بین‌المللی رویکردهای نوین در علوم انسانی، مدیریت، اقتصاد و حسابداری.

## References

1. Amani Kalarijani, A., Mortazavinia, S. A., & Esmailzadeh Khadim, S. (1401). The effectiveness of resilience education on the psychological coherence and wonder of primary school students, *Iranian Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(2), pp: 351-341. [In Persian]
2. Arabian, A. (2015). Tabavori, No-Andish Sabz Research Educational Information Quarterly, 10(37-38), pp: 36-43. [In Persian]
3. Ashqli Farahani, M., Salehi, T., Arab Ameri, Z., Haji Babaei, F., Hosseini, A. F., & Ghafari, F. (2015). Investigation of empathy in undergraduate nursing students of Tehran University of Medical Sciences, *Iranian Journal of Medical Ethics and History*, 9(4), pp: 56-67. [In Persian]
4. Atadakht, A., Nowrozi, H., & Ghaffari, E. (2012). The effect of social problem solving training in promoting psychological well-being and resilience of children with learning disabilities, *Learning Disabilities*, 3(2 (9 consecutive)), pp.: 92-108. [In Persian]
5. Badbareh, S., & Zinali, A. (2015). The relationship between childhood misbehavior experiences and dark triad personality traits of Islamic Azad University Urmia branch students in 2014, *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 19(5), pp: 1-11. [In Persian]
6. Bandak, M., Maleki, H., Abbaspour, A., & Ebrahimi Qavam, S. (2014). The effect of life skills training on students' academic self-efficacy, *Educational Psychology Quarterly*, 11(37), pp: 19-33. [In Persian]
7. Borjipour, M., Asadzadeh, H., & Kordmirza, E. (2009). Resilience-based training to reduce the anxiety of female secondary school students in the 19th district of Tehran, <https://civilica.com/doc/681400> [In Persian]
8. Brahui, B., Arefi, M., & Mohammadi Chabaki, R. (2015). Life skills in the primary school curriculum: necessity and needs, the first international conference on modern researches in the field of educational sciences, psychology and social studies of Iran, Qom, <https://civilica.com/doc/499057> [In Persian]
9. Chami, M., Zare Bahramabadi, M., Asgharanjadfarid, A. A. & Shiroudi, S. (2019). The effectiveness of family resilience model based on Quranic teachings in marital satisfaction and intimacy of couples, *QURAN AND MEDICINE*, 5(2), pp: 29-41. [In Persian]
10. Dehghani, M. (1388). Analysis of the content of elementary school social education books based on social skills according to the teachers' point of view, *Educational Innovations Quarterly*, 8(31), pp: 121-148. [In Persian]
11. Dehghani, Y. & Hosni, M. A. (1400). The effectiveness of resilience training on stress management, emotions and academic help-seeking behavior of



- students with learning disabilities, *Journal of Learning Disabilities*, 11(1), pp: 33-47. [In Persian]
12. Dibayi Saber, M., Jafari Thani, H., & Aiti, M. (2009). The level of involvement of the Persian curriculum of the elementary school (third and fourth grade) with literacy skills based on the international study of Pearls, *Educational Innovations Quarterly*, 9(36), pp: 29-49. [In Persian]
  13. Elliot, T. R., Shewchuk, R. M. & Richard, J. S. (1999). Caregiver social problem solving abilities and family member adjustment to recent-onset physical disability. *Rehabilitation Psychology*, 44(1), 104- 123.
  14. Fallahian, N., Malek Mahmoudi, N. (1402). *Social Studies-4th Elementary School-507*, Tehran: General Department of Textbook Printing and Distribution.
  15. Fallahian, N., Malek Mahmoudi, N. (1402). *Social Studies-4th Elementary School-607*, Tehran: General Department of Textbook Printing and Distribution.
  16. Fallahian, N., Malek Mahmoudi, N. (1402). *Social studies-fourth elementary school-407*, Tehran: Department of textbook printing and distribution.
  17. Hashemzadeh, S. (2016). investigation of the relationship between resilience and emotion regulation in students of Payam Noor University, Gonbad Kavous city, the second international conference on new approaches in humanities, management, economics and accounting. [In Persian]
  18. Hosseini Qomi, T. & Jahan Bakshi, Z. (1400). The effectiveness of resilience training on stress and mental health of mothers with mentally retarded children, *Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(46), pp: 205-228. [In Persian]
  19. Jahid Mutlaq, E., Yunsi, S. J., Izkhosh, M., & Fadzi, M. (2014). The effectiveness of resilience training on the mental stress of female high school students living in a dormitory, *School and Education Psychology*, 4(2), pp: 7-21. [In Persian]
  20. Jokar, B., & Davarpour, M. A. (1386). The relationship between educational procrastination and progress goals, the journal of modern educational thought, 3(4), pp. 61-86. [In Persian]
  21. Jolliffe D, Farrington DP. Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggress Behav* 2006; 32(6): 540-550.
  22. Kariminejad, H., Sadeghi, M., & Gholamrezaei, S. (2016). Qualitative modeling of family resilience based on contextual approach, *Social Psychology Research*, 7(28), pp: 101-122. [In Persian]
  23. Kaveh, M. H., Shojaizadeh, D., Shah Mohammadi, D., Iftikhar Ardabili, H., Rahimi, A., & Bowalhari, J. (2012). Evaluation of the role of teachers in providing mental health services, *Journal of the Faculty of Health and Health Research Institute*, 1 (4), pp.: 1-14. [In Persian]
  24. Makki, S., Imamqoli Khoshechin, T., & Dadashi, M. (2017). The effect of problem solving skill training on the quality of life of women with gestational diabetes, *Journal of Nursing and Midwifery*, 16(10), pp: 770-760. [In Persian]
  25. Mirmehdi, S.d., & Reza Ali, M. (2017). Effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on the resilience of emotion regulation and life

- expectancy in women with type 2 diabetes, *Health Psychology Quarterly*, 7(28), pp: 167-183. [In Persian]
26. Mohammadzadeh, M., & Jahandari, P. (2018). Investigating the relationship between resilience and emotional regulation with life expectancy among soldiers, *Military Care Sciences*, 6(3), pp: 206-198. [In Persian]
  27. Nasirzadeh, Z., Rezaei, A. M., & Mohammadifar, M. A. (2017). The effectiveness of resilience training on reducing feelings of loneliness and anxiety among female high school students, *Clinical Psychology*, 10(2), pp: 29-40. [In Persian]
  28. Nezu, A. M. (1990). Effect of stress from current problem: comparison to major life events. *Journal of Psychology* 42\_847\_57.
  29. Ninan, M. (2016). The growth of resilience, translated by: Ali Lotfi, Abdullah Motamedi, Ali Derakhsh, Tehran: Educational and Research Institute of Defense Industries. [In Persian]
  30. Qamari, M., & Mir, A. S. (2016). The effectiveness of resilience training on death anxiety and life expectancy of elderly women living in nursing homes, *Psychology of Aging*, 3(4), pp: 253-262. [In Persian]
  31. Ravanmehr, F., Chitsaz, M. A. & Hejazi, N. (1400). The role of health education in improving the health of elementary school girls in Isfahan city from the point of view of school health educators, *Health System Research*, 17(3), pp: 210-217. [In Persian]
  32. Safarieh, M., & Rezaei, M. A. (2019). Evaluation of the content of the social studies book of the fifth elementary school in terms of the amount of attention to the skill components based on the lives of the anthroposophical technique, internship studies in teacher education, 1(2), pp: 69-84. [In Persian]
  33. Shideanbrani, B., Gol, A. r., Farhadian, F., Tabibi, Z. & Namour Tabatabai, S. S. (2019). The role of childhood emotional maltreatment in predicting adult aggression, *Psychology Quarterly*, 24(1), pp: 57-74. [In Persian]
  34. Szczygieł D, Buczny J, Bazińska R. Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality and Individual Differences*. 2012;52(3):433-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.005>
  35. Troy AS, Mauss IB, Southwick SM, Litz B, Charney D, Friedman MJ. Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. *Resilience and Mental Health* 2011. p. 30-44.
  36. Youell B. The Importance of Fathers: A Psychoanalytic Re-evaluation. *Hope Disappointment*. 2001:133.
  37. Zahabion, S., & Aghababai, S. (2018). The necessity of teaching resilience to children, the second international conference on health treatment and health promotion. <https://civilica.com/doc/1010553> [In Persian]