

**Analysis and evaluation of elementary school textbooks (Farsi, Negaresh Farsi and Olom Tajrobi) in terms of attention to communication skills training and adaptive coping****Aboubakr Karimi**

Ph.D in Educational Management and Ph.D Candidate in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Kish International Branch, Islamic Azad University, Kish Island, Iran

Abstract

The goal is to analyze the content of elementary school textbooks based on Communication skills and adaptive coping. The research is of a qualitative type using the content analysis method. The research population is Persian books, Persian writing and experimental sciences. The measurement tool was a checklist made by the researcher based on the background whose validity was verified by experts and its reliability was verified by Scott method (89.5) and reproducibility technique (inter-coder reliability). The data from the content analysis were analyzed using the three Shannon entropy steps. The unit of analysis is the phrase. The highest attention with 182 frequencies (32.6%) is related to the skill of "ability to establish adaptive interpersonal relationships" and the lowest attention with 108 times (19.3%) is related to the skill of "ability to cope with stress". Then, 148 times (26.5%) the skill of "ability to communicate effectively with others" and 120 times (21.6%) the skill of "ability to cope with emotions" have been considered in elementary school textbooks, respectively. In the above books, the highest importance factor is related to the skill of "ability to communicate effectively with others" (0.1739) and the lowest importance factor is related to "ability to cope with stress" (0.1465). The most attention to the total life skills is related to the book "Persian" with 214 frequencies (38.4%) and the least attention to the total life skills is related to the book "Persian writing" with 155 frequencies (27.7%). Based on the findings, The reviewed books have taught adaptive coping and communication skills, but there is a difference between the amount of attention paid to each component of the skills and in different books.

Keywords: content analysis; Persian textbooks, Persian writing, experimental sciences; primary school; Communication skills and adaptive coping.

تحلیل و ارزیابی کتاب‌های (فارسی، نگارش فارسی و علوم تجربی) دوره ابتدایی از نظر میزان توجه به آموزش مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه

* ابوبکر کریمی

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

چکیده

هدف، تحلیل محتوای کتاب‌های دوره ابتدایی، بر اساس مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه است. پژوهش از نوع کیفی به روش تحلیل محتواست. میدان پژوهش، کتاب‌های فارسی، نگارش فارسی و علوم تجربی دوره آموزش ابتدایی (شش‌پایه) سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ است. ابزار اندازه‌گیری، چک‌لیست محقق ساخته بر اساس پیشینه بوده که روایی آن با استفاده از نظر صاحب‌نظران و پایایی آن با استفاده از روش اسکات (۸۹/۵) و تکنیک تکرارپذیری (پایایی بین کدگذاران)، بررسی و تأیید گردید. داده‌های حاصل از تحلیل محتوا با استفاده از مراحل سه‌گانه آنتروپی شانون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. واحد تحلیل، عبارت است. بیشترین توجه با ۱۸۲ فراوانی (۳۲/۶٪) مربوط به مهارت «توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه» و کمترین توجه با ۱۰۸ بار (۱۹/۳٪) مربوط به مهارت «توانایی رویارویی با استرس‌ها» است. سپس به ترتیب ۱۴۸ بار (۲۶/۵٪) به مهارت «توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران» و ۱۲۰ بار (۲۱/۶٪) به مهارت «توانایی رویارویی با هیجان‌ها» در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی توجه شده است. در کتاب‌های فوق بیشترین ضریب اهمیت مربوط به مهارت «توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران» (۰/۱۷۳۹) و کمترین ضریب اهمیت مربوط به «توانایی رویارویی با استرس‌ها» (۰/۱۴۶۵) است. بیشترین توجه به مجموع مهارت‌ها مربوط به کتاب «فارسی» با ۲۱۴ فراوانی (۳۸/۴٪) و کمترین توجه مربوط به کتاب «نگارش فارسی» با ۱۵۵ فراوانی (۲۷/۷٪) است. با توجه به یافته‌ها نتیجه گرفته می‌شود که در کتاب‌های بررسی شده به آموزش مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه پرداخته‌اند، اما بین میزان توجه به هر یک از مؤلفه‌های مهارت‌ها و در کتاب‌های مختلف تفاوت وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: تحلیل محتوا؛ کتاب‌های درسی فارسی، نگارش فارسی، علوم تجربی؛ دوره ابتدایی؛ مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه

مقدمه

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، موقعیت‌های دشوار زندگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی؛ انسان‌ها را با چالش، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده که مقابله مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی-اجتماعی است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۳) حدود ۲۵ درصد از مردم دارای اختلال روانی قابل تشخیص هستند. در ایران هم بین ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد دارای علائم بیماری روانی گزارش شده‌اند. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی؛ افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد (Kumar & Krishnamurthy, 2016). این واقعیات باعث شده که صاحب‌نظران و متخصصان حیطه بهداشت روانی در جهان تمام کوشش و توجه خود را حول محور برنامه‌های پیشگیرانه سطح اول و با موضوع مهارت‌های زندگی متمرکز سازند.

افزایش سلامت روانی و جسمی، کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه و پیشگیری از مشکلات و آسیب‌های اجتماعی را به‌عنوان نمونه‌ای از پیامدهای مثبت یادگیری مهارت‌های زندگی نام می‌برند (Wichroski, Zunz & Forshay, 2000). امروزه مداخلات درمانی نشان داده است که بسیاری از نوروها و سایکوزها ناشی از نقص در رشد مهارت‌های زندگی اساسی است (Darden & Ginter, 1996) درواقع آموزش مهارت‌های زندگی نقش درمانی دارد. علاوه بر این، آموختن و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی بر احساس فرد از خود و عزت‌نفس اثر دارد؛ بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد؛ و افزایش ظرفیت روان‌شناختی فرد، بهداشت و سلامت را در چهار حیطه جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی تأمین می‌نماید. همچنین پژوهش‌های متعدد و گسترده‌ای تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگاران زندگی را در افزایش

مهارت‌های مقابله با فشارها و استرس‌ها، برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی (Singh & Mustapha, 1994) و توانایی‌های رهبری و مدیریت در جوانان (Smith, Genry & ketring, 2005)، نشان داده است.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۳) مهارت‌های ارتباطی، شامل توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و توانایی برقراری روابط بین سازگاران و مهارت‌های احساسی و مقابله‌ای، شامل توانایی مقابله با استرس‌ها و توانایی مقابله با هیجان‌ها است.

مهارت توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران^۱ به فرد کمک می‌کند به‌صورت کلامی و غیرکلامی و متناسب با فرهنگ جامعه و موقعیت، بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به‌هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید (Atashpour, 2010). روان‌شناسان شیوه‌های ارتباطی انسان‌ها را به سه نوع طبقه‌بندی می‌کنند: سبک ارتباطی منفعلانه، سبک ارتباطی پرخاشگرانه و سبک ارتباطی جراتمندانه. همه ما در موقعیت‌های مختلف به درجات متفاوتی رفتارهای منفعلانه، پرخاشگرانه و جراتمندانه نشان می‌دهیم. مهارت توانایی برقراری روابط بین سازگاران^۲ فرایندی است که در آن یک فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی به یک فرد دیگر می‌رساند (Aksoy & Baran, 2015). که این امر نیازمند یادگیری همکاری و مشارکت و انجام کارگروهی، مثبت‌اندیشی و اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، روش‌های دوست‌یابی، روش‌های شروع و خاتمه ارتباطات، اهمیت دادن به نیازها، احساسات و خواسته‌های فرد مقابل و توانایی نه گفتن؛ است. گوش دادن فعال که یکی از اجزاء مهم ارتباط است به معنی نگاه کردن به مسائل از دریچه چشم و ذهن فرد مقابل، است (NutHan, 2015). Liebersen (۱۹۸۷) کنش متقابل اجتماعی را به یک فرایند مرحله‌ای که هر مرحله نیازمند یک مجموعه از مهارت‌های متفاوتی است، تجزیه نموده‌اند. مرحله اول ارتباط، نیازمند مهارت گیرندگی

² Inter-personal relation skill

¹ Effective communication skill

نشان داده شود. از نظر ویلیام جیمز، هیجان، تغییرات جسمی و روانی است که مستقیماً به دنبال اداره یک واقعیت تحریک‌کننده حاصل می‌شود. یکی از هیجان‌های پیچیده خشم است. خشم واکنش طبیعی ارگانسیم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد. برخی از افراد به شکل منفعلانه، برخی پرخاشگرانه و عده‌ای هم قاطعانه؛ خشم خود را ابراز می‌نمایند.

مدارس نقش مهمی در آموزش مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه به کودکان و نوجوانان دارند (Momeni Mahmouei, Timuri, Rahmanpour, 2012). نیکلس معتقد است که محتواهای بااهمیت باید در کتاب‌های درسی لحاظ شوند. یکی از محتواهای مهم، آموزش مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه به دانش‌آموزان است. بنابراین نظام آموزشی ملزم‌اند، ضمن طرح کردن تصویری وسیع از مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه و تلقی نمودن آن به‌عنوان یک هدف مهم؛ برای پرورش این مهارت‌ها در کودکان و نوجوانان برنامه‌ریزی نمایند (Akyeampong, 2014). از طرف دیگر Adib (۲۰۰۷) اشاره می‌کند که نظام تعلیم و تربیت عمومی کشور در دستیابی به اهداف مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی موفق نبوده است. همچنین (Almasri, Smadi, Aqel, Hamed, 2016) دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه به‌طور تصادفی در میان کتاب‌های درسی انگلیسی توزیع شده‌اند و بالاترین میزان توجه مربوط به مهارت ارتباط مؤثر بود. (Abedini Beltrak and Mansouri, 2011) هم نتیجه گرفتند که کتاب‌های درسی دوره ابتدایی بیشترین توجه خود را بر آموزش مهارت‌های بین فردی داشته‌اند. بنابراین، سؤال اصلی اینست که تا چه اندازه کتاب‌های فارسی، نگارش فارسی و علوم تجربی دوره ابتدایی به آموزش مهارت‌های توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، توانایی برقراری روابط بین فردی

است که شامل مهارت‌هایی است که برای توجه و درک کردن درست اطلاعات اجتماعی متناسب که در موقعیت‌ها وجود دارد، لازم می‌باشد. در مرحله ی بعدی، نیازمند مهارت پردازش هستیم. برای موفق شدن در مقابله فردی، ما نیازمند به این هستیم که بدانیم می‌خواهیم چه چیزی را به دست آوریم و چگونه می‌توانیم به بهترین وجه آن را کسب کنیم. مرحله سوم از ارتباط، مستلزم مهارت فرستندگی، رفتارهای واقعی درگیر در تبادل اجتماعی هستند. مهارت فرستندگی شامل محتوی کلامی و اینکه چگونه پیام با دیگران ارتباط پیدا می‌کند، می‌باشد.

مهارت توانایی مقابله با استرس‌ها^۱ شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن بر فرد است. استرس یک واکنش جسمانی، روانی و عاطفی در برابر یک محرک بیرونی است که می‌تواند موجب سازگاری فرد با تغییرات شود. مهارت‌های مبتنی بر عمل؛ که در آن‌ها ما به دنبال روبرو شدن با مشکل استرس‌زا هستیم و موقعیت یا محیط را تغییر می‌دهیم؛ مهارت‌های مبتنی بر عواطف؛ که در آن‌ها ما قدرت تغییر موقعیت را نداریم، اما می‌توانیم با تغییر برداشت و تعبیری که از موقعیت و احساسی که نسبت به آن داریم، استرس موجود را اداره نماییم (Brooks, 2002). مهارت توانایی مقابله با هیجان‌ها^۲ فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها (غم، خشم، شادی، ...) را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد (Thomas, Eleanor, 2012). احساسات و هیجان‌ها یکی از مهم‌ترین اجزای درونی انسان‌ها هستند. هیجان‌ها نوعی پاسخ فیزیولوژیکی هستند که بدن را برای سازگاری آماده می‌سازند. بسیاری از احساسات، غیرواقعی و غیرمنطقی هستند؛ یعنی بی‌دلیل و خودبه‌خود یا بر اساس افکار غلط منتج از سوابق، کج‌فهمی‌ها، ترس، امید یا نیاز بروز می‌کنند. مدیریت هیجان‌ها موجب می‌شود که در موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک رفتار مناسبی از فرد

² Coping With Emotions

¹ Opposition to stress skill

سازگاران، توانایی رویارویی با استرس‌ها و توانایی با تکیه بر مبانی نظری و مطالعات پژوهشی انجام شده، رویارویی با هیجان‌ها توجه نموده و ضریب اهمیت و چارچوب پژوهش به صورت شکل ۱ صورت‌بندی شده اولویت‌بندی شاخص‌های این مهارت‌ها چگونه است؟ است.

جدول ۱. چارچوب نظری پژوهش

عنوان مهارت	شاخص‌ها	تعدادی از منابع	کتاب‌های تحلیل شده
توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	سؤال پرسیدن بازخورد مناسب	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	کتاب‌های فارسی، نگارش فارسی و علوم تجربی شش‌پایه تحصیلی دوره ابتدایی (۱۸ عنوان)
توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران	عضویت در گروه	توانایی نه گفتن و نگهداری دوستان	
توانایی رویارویی با استرس‌ها	مدیریت زمان	تعدیل سبک زندگی	
توانایی رویارویی با هیجان‌ها	کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند	مدیریت چشم	
توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	گوش دادن فعال	همکاری و مشارکت با دیگران	
توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران	آشنایی با مفهوم دوستی	مشارکت با دیگران	
توانایی رویارویی با استرس‌ها	برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها	شناسایی استرس‌های مختلف زندگی	
توانایی رویارویی با هیجان‌ها	رویارویی با هیجان‌های خود و دیگران	شناخت هیجان‌های خود و دیگران	

روش

ثبت؛ جمله و واحد تحلیل نیز صفحات (متن، پرسش‌ها، تمرین‌ها و تصاویر) و روش شمارش نیز فراوانی است. میدان پژوهش این تحقیق را تمامی کتاب‌های فارسی، نگارش فارسی و علوم تجربی پایه اول تا ششم دوره ابتدایی سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل می‌دهند که جمعاً شامل ۱۸ جلد کتاب (۲۳۶۱ صفحه) است. در این پژوهش تلاش شده تا نتایج با روش «آنتروپی شانون»^۲ که برگرفته از نظریه سیستم‌هاست و در بحث تحلیل محتوا نگاه جدیدی به پردازش داده‌ها دارد؛ پردازش شوند. در ابتدا فراوانی مصادیق در محتوای

پژوهش حاضر اسنادی بوده که به شیوه‌ی تحلیل محتوای^۱ توصیفی (کمی) برای بررسی مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگاران در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی انجام شده است. در این پژوهش با الهام از مراحل تحلیل محتوای استاکز (۲۰۰۳: ۶۱-۶۳)، مراحل زیر اجرا گردید: تدوین سؤالات، مرور متون و منابع، تعریف موضوع، تعریف مقوله‌ها، تهیه شیوه‌نامه کدگذاری، کدگذاری مقولات، جمع‌آوری داده‌ها، جمع‌آوری یافته‌ها، تفسیر داده‌ها و ارائه پیشنهادها. واحد

² Shanon Entropy

¹ Content Analysis

تکنیک تکرارپذیری (پایایی بین کدگذاران) استفاده شده است.

یافته‌ها

در جدول ۱ توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران در کتاب‌های دوره ابتدایی آمده است.

کتاب‌های درسی دوره ابتدایی استخراج شد و در ماتریس تصمیم درج گردید. سپس داده‌های پژوهش در فرایند تحلیلی آنتروپی شانون (بهنجار کردن داده‌های جدول فراوانی، محاسبه بار اطلاعاتی مقوله‌ها و به دست آوردن ضریب اهمیت آن‌ها) تجزیه، تحلیل و توصیف شدند. برای بررسی روایی شاخص‌های انتخاب‌شده مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه، از روایی محتوایی (صوری) و برای تأیید پایایی (قابلیت اعتماد) از فرمول اسکات و

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

عنوان کتاب	مصادیق	بیان صحیح خواسته‌ها	گوش دادن فعال	سؤال پرسیدن	بازخورد مناسب	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	جمع
	پایه تحصیلی						
	اول	۲	۱	۱	۱	۱	۶
	دوم	۸	۳	۵	۲	۳	۲۱
	سوم	۲	۱	۳	۱	۱	۸
فارسی	چهارم	۴	۳	۳	۱	۲	۱۳
	پنجم	۲	۲	۱	۱	۱	۷
	ششم	۲	۳	۲	۱	۱	۹
	جمع کل	۲۰	۱۳	۱۵	۷	۹	۶۴
	شاخص‌ها						
	اول	۱	۱	۱	۱	۱	۵
	دوم	۲	۱	۲	۱	۱	۷
	سوم	۱	۱	۱	۱	۱	۵
نگارش	چهارم	۱	۱	۱	۱	۱	۵
فارسی	پنجم	۱	۱	۱	۱	۱	۵
	ششم	۲	۱	۳	۲	۲	۱۰
	جمع کل	۸	۶	۹	۷	۷	۳۷
	شاخص‌ها						
	اول	۲	۱	۲	۱	۱	۷
	دوم	۱	۲	۳	۱	۱	۸
	سوم	۳	۲	۴	۱	۲	۱۲
علوم تجربی	چهارم	۳	۱	۱	۲	۱	۸
	پنجم	۲	۱	۱	۱	۱	۶
	ششم	۱	۲	۱	۱	۱	۶
	جمع کل	۱۲	۹	۱۲	۷	۷	۴۷
	شاخص‌ها						

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

جدول ۳. داده‌های بهنجار شده مصادیق مهارت توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران در کتاب‌های دوره ابتدایی

رتبه	درجه اهمیت (Wj)	درجه انحراف (dj)	آنتروپی هر شاخص (Ej)	بی مقیاسی خطی						فراوانی	مصادیق	عنوان کتاب
				ششم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول			
۲	۰/۲۰۸۲	۰/۱۷۱۲	۰/۸۲۸۸	۰/۱۰	۰/۱۰	۰/۲۰	۰/۱۰	۰/۴۰	۰/۱۰	۲۰	بیان صحیح خواسته‌ها	فارسی
۱	۰/۲۷۶۲	۰/۲۲۷۲	۰/۷۷۲۸	۰/۲۳۰	۰/۱۵۳	۰/۲۳۰	۰/۰۷۶	۰/۲۳۰	۰/۰۷۶	۱۳	گوش دادن فعال	
۴	۰/۱۷۱۷	۰/۱۴۱۲	۰/۸۵۸۸	۰/۱۳۳	۰/۰۶۶	۰/۲۰	۰/۲۰	۰/۳۳	۰/۰۶۶	۱۵	سؤال پرسیدن	
۵	۰/۱۷۰۵	۰/۱۴۰۲	۰/۸۵۹۸	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۲۸۵	۰/۱۴۲	۷	باز خورد مناسب	
۳	۰/۱۷۳۳	۰/۱۴۲۵	۰/۸۵۷۵	۰/۱۱	۰/۱۱	۰/۲۲	۰/۱۱	۰/۳۳	۰/۱۱	۹	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	
۴	۰/۱۹۶	۰/۱۸۷	۰/۸۱۲	۰/۲۵۰	۰/۱۲۵	۰/۱۲۵	۰/۱۲۵	۰/۲۵۰	۰/۱۲۵	۸	بیان صحیح خواسته‌ها	نگارش فارسی
۵	۰/۱۴۵	۰/۱۳۸	۰/۸۶۱	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	۰/۱۶۶	۶	گوش دادن فعال	
۱	۰/۳۴۲	۰/۲۳۰	۰/۷۶۹	۰/۳۳	۰/۱۱	۰/۱۱	۰/۱۱	۰/۲۲	۰/۱۱	۹	سؤال پرسیدن	
۲	۰/۲۰۷	۰/۱۹۷	۰/۸۰۲	۰/۲۸۵	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۷	باز خورد مناسب	
۲	۰/۲۰۷	۰/۱۹۷	۰/۸۰۲	۰/۲۸۵	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۷	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	
۴	۰/۱۹۲	۰/۱۳۵	۰/۸۶۴	۰/۰۸۳	۰/۱۶۶	۰/۲۵۰	۰/۲۵۰	۰/۰۸۳	۰/۱۶۶	۱۲	بیان صحیح خواسته‌ها	علوم تجربی
۱	۰/۲۳۵	۰/۱۶۵	۰/۸۳۴	۰/۲۲	۰/۱۱	۰/۱۱	۰/۲۲	۰/۲۲	۰/۱۱	۹	گوش دادن فعال	
۵	۰/۱۷۲	۰/۱۲۱	۰/۸۷۸	۰/۰۸۳	۰/۰۸۳	۰/۰۸۳	۰/۳۳	۰/۲۵۰	۰/۱۶۶	۱۲	سؤال پرسیدن	
۲	۰/۱۹۹	۰/۱۴۰	۰/۸۵۹	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۲۸۵	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۷	باز خورد مناسب	
۲	۰/۱۹۹	۰/۱۴۰	۰/۸۵۹	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۰/۲۸۵	۰/۱۴۲	۰/۱۴۲	۷	توجه به حرکات بدن (سر و چشم و ابرو)	

قابل تغییر نیستند و مدیریت خشم» با ضریب اهمیت ۰/۱۶۴ است.

در کتاب نگارش فارسی، مهم‌ترین شاخص مهارت‌های برقراری روابط بین فردی سازگاران، رویارویی با استرس‌ها و هیجانها به ترتیب «دوست‌یابی و نگهداری دوستان» با درجه اهمیت ۰/۳۵۲؛ «برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها» با درجه اهمیت ۰/۲۲۹ و «رویارویی با هیجان‌های خود و دیگران، کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند و توجه و آگاهی از اظهار احساسات» با درجه اهمیت ۰/۲۱۴ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص‌های مهارت‌های یاد شده به ترتیب «توانایی نه گفتن» با ضریب اهمیت ۰/۱۲۱، «تعدیل سبک زندگی» با ضریب اهمیت ۰/۱۶۰ و «مدیریت خشم» با ضریب اهمیت ۰/۱۵۷ است.

در کتاب علوم تجربی، مهم‌ترین شاخص مهارت‌های برقراری روابط بین فردی سازگاران، رویارویی با استرس‌ها و هیجانها به ترتیب «آشنایی با مفهوم دوستی» با درجه اهمیت ۰/۲۹۲؛ «روی آوردن به ورزش» با درجه اهمیت ۰/۲۶۸ و «شناخت هیجان‌های خود و دیگران» با درجه اهمیت ۰/۲۵۲ است و کم‌اهمیت‌ترین شاخص‌های مهارت‌های یاد شده به ترتیب «توانایی نه گفتن» با ضریب اهمیت ۰/۱۲۹؛ «شناسایی استرس‌های مختلف زندگی، مدیریت زمان و تعدیل سبک زندگی» با ضریب اهمیت ۰/۱۸۲ و «توجه و آگاهی از اظهار احساسات» با ضریب اهمیت ۰/۱۸۵ است.^۱

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد در کتاب فارسی دوره ابتدایی، مهم‌ترین شاخص مهارت توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران «گوش دادن فعال» با درجه اهمیت ۰/۲۷۶۲ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «بازخورد مناسب» با ضریب اهمیت ۰/۱۷۰۵ است. در کتاب نگارش فارسی، مهم‌ترین شاخص «سؤال پرسیدن» با درجه اهمیت ۰/۲۴۲ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «گوش دادن فعال» با ضریب اهمیت ۰/۱۴۵ است. در کتاب علوم تجربی، مهم‌ترین شاخص «گوش دادن فعال» با درجه اهمیت ۰/۲۳۵ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص «سؤال پرسیدن» با ضریب اهمیت ۰/۱۷۲ است.

همچنین در کتاب فارسی دوره ابتدایی، مهم‌ترین شاخص مهارت توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران «عضویت در گروه» با درجه اهمیت ۰/۳۱۱؛ مهم‌ترین شاخص مهارت توانایی رویارویی با استرس‌ها «برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها» با درجه اهمیت ۰/۲۶۹ و مهم‌ترین شاخص مهارت توانایی رویارویی با هیجان‌ها «توجه و آگاهی از اظهار احساسات» با درجه اهمیت ۰/۲۶۱ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص مهارت توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران «توانایی نه گفتن» با ضریب اهمیت ۰/۱۱۸؛ کم‌اهمیت‌ترین شاخص مهارت توانایی رویارویی با استرس‌ها «مدیریت زمان و تعدیل سبک زندگی» با ضریب اهمیت ۰/۱۴۹ و کم‌اهمیت‌ترین شاخص مهارت توانایی رویارویی با هیجان‌ها «رویارویی با هیجان‌های خود و دیگران، کنار آمدن با موقعیت‌هایی که

جدول ۴. توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای در کتاب‌های فارسی، نگارش و علوم اول تا ششم ابتدایی

مهارت‌ها	توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران	توانایی رویارویی با استرس‌ها	توانایی رویارویی با هیجان‌ها	جمع
پایه تحصیلی					
اول	۱۸	۲۲	۱۵	۱۹	۷۴
دوم	۳۶	۴۲	۱۹	۲۵	۱۲۲

^۱ با هیجان‌ها در کتاب‌های دوره ابتدایی به تفکیک شاخص‌ها و داده‌های به‌نکار شده شاخص‌های مهارت‌های یاد شده خودداری شده است.

^۱ - برای جلوگیری از حجیم شدن مقاله، از آوردن جدول‌های مربوط به توزیع فراوانی میزان توجه به مهارت‌های توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران، مهارت توانایی رویارویی با استرس‌ها و مهارت توانایی رویارویی

مهارت‌ها	توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه	توانایی رویارویی با استرس‌ها	توانایی رویارویی با هیجان‌ها	جمع
پایه تحصیلی					
سوم	۲۵	۲۶	۲۰	۱۶	۸۷
چهارم	۲۶	۲۱	۱۶	۱۶	۷۹
پنجم	۱۸	۳۷	۱۷	۱۸	۹۰
ششم	۲۵	۳۴	۲۱	۲۶	۱۰۶

در مجموع پایه اول ۷۴ بار (۱۳,۲٪) به مهارت‌های ارتباط مؤثر، روابط بین فردی سازگارانه، رویارویی با استرس‌ها و هیجان‌ها اشاره کرده است. پایه دوم ۱۲۲ بار (۲۱,۹٪)؛ پایه‌های سوم، چهارم و پنجم به ترتیب ۸۷ (۱۵,۶٪)؛ ۷۹ (۱۴,۱٪) و ۹۰ مرتبه (۱۶,۱٪) و پایه ششم، ۱۰۶ مرتبه (۱۹٪) به این مهارت‌ها پرداخته است.

جدول ۵. میزان توجه به مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه در کتاب‌های دوره ابتدایی به تفکیک کتاب و پایه

عنوان کتاب	مهارت‌ها پایه تحصیلی	توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه	توانایی رویارویی با استرس‌ها	توانایی رویارویی با هیجان‌ها	جمع درصد
فارسی	اول	۶	۸	۵	۵	۲۴
	دوم	۲۱	۲۳	۶	۱۰	۶۰
	سوم	۸	۱۱	۵	۵	۲۹
	چهارم	۱۳	۶	۶	۵	۳۰
	پنجم	۷	۹	۷	۷	۳۰
	ششم	۹	۱۳	۸	۱۱	۴۱
	جمع	۶۴	۷۰	۳۷	۴۳	۲۱۴
درصد	۲۹,۹	۳۲,۷	۱۷,۳	۲۰,۱		۱۰۰
نگارش فارسی	اول	۵	۶	۵	۹	۲۵
	دوم	۷	۷	۶	۷	۲۷
	سوم	۵	۵	۶	۵	۲۱
	چهارم	۵	۵	۵	۵	۲۰
	پنجم	۵	۸	۵	۶	۲۴
	ششم	۱۰	۱۲	۸	۸	۳۸
	جمع	۳۷	۴۳	۳۵	۴۰	۱۵۵
درصد	۲۳,۹	۲۷,۷	۲۲,۶	۲۵,۸		۱۰۰
علوم تجربی	اول	۷	۸	۵	۵	۲۵
	دوم	۸	۱۲	۷	۸	۳۵
	سوم	۱۲	۱۰	۹	۶	۳۷
	چهارم	۸	۱۰	۵	۶	۲۹
	پنجم	۶	۲۰	۵	۵	۳۶

عنوان کتاب	مهارت‌ها پایه تحصیلی	توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه	توانایی رویارویی با استرس‌ها	توانایی رویارویی با هیجان‌ها	جمع درصد
ششم	۶	۹	۵	۷	۲۷	۱۴,۳
جمع	۴۷	۶۹	۳۶	۳۷	۱۸۹	
درصد	۲۴,۹	۳۶,۵	۱۹	۱۹,۶		۱۰۰
جمع کل	۱۴۸	۱۸۲	۱۰۸	۱۲۰	۵۵۸	

کتاب «فارسی» در مجموع شش پایه، ۲۱۴ بار؛ کتاب «نگارش فارسی» ۱۵۵ بار و «علوم تجربی» ۱۸۹ بار به آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر، بین فردی، رویارویی با هیجان و استرس‌ها پرداخته است. از این تعداد بیشترین توجه در کتاب فارسی «دوم» با ۶۰ فراوانی (۰/۲۸) در کتاب نگارش فارسی «ششم» با ۳۸ فراوانی (۰/۲۴,۵) در علوم تجربی «سوم» با ۳۷ فراوانی (۰/۱۹,۶) است. بیشترین توجه کتاب‌های فارسی، نگارش فارسی و علوم تجربی به مهارت «توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه» ۰/۳۲,۷؛ ۰/۲۷,۷؛ ۰/۳۶,۵ است.

جدول ۶. جمع‌بندی میزان توجه به مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه در کتاب‌های دوره ابتدایی و تعیین ضریب

اهمیت مهارت‌ها

عنوان کتاب / مهارت‌ها	توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران	توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه	توانایی رویارویی با استرس‌ها	توانایی رویارویی با هیجان‌ها	جمع
فارسی	۶۴	۷۰	۳۷	۴۳	۲۱۴ (۰/۳۸,۴)
نگارش فارسی	۳۷	۴۳	۳۵	۴۰	۱۵۵ (۰/۲۷,۷)
علوم تجربی	۴۷	۶۹	۳۶	۳۷	۱۸۹ (۰/۳۳,۹)
جمع فراوانی	۱۴۸	۱۸۲	۱۰۸	۱۲۰	۵۵۸
کل درصد	۲۶,۵	۳۲,۶	۱۹,۳	۲۱,۶	۱۰۰
بار اطلاعاتی	۰/۷۷۱۵	۰/۸۰۳۵	۰/۸۰۷۴	۰/۷۹۲۷	
درجه اهمیت	۰/۱۷۳۹	۰/۱۴۹۵	۰/۱۴۶۵	۰/۱۵۷۷	
رتبه	۱	۳	۴	۲	

در کلیه صفحات کتاب‌های دوره ابتدایی ۵۵۸ بار به موضوع مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانه پرداخته شده که از این تعداد؛ بیشترین توجه با ۱۸۲ فراوانی (۰/۳۲,۶) مربوط به مهارت «توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه» و کمترین توجه با ۱۰۸ بار

مهارت «توانایی رویارویی با هیجان‌ها» در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی توجه شده است. همچنین

کنند و از طرف دیگر، کودکان پایه ابتدایی میل به گروه همسالان و عمدتاً هم‌جنس دارند و تأثیرات مثبتی را از همسالان و هم‌بازی‌ها می‌پذیرند. در تشریح این نتیجه می‌توان گفت که کودکان با ورود به مدرسه و یافتن دوستان جدید، در ابتدا نیاز است که روش تعامل با یکدیگر را بیاموزند و برای برقراری ارتباط مناسب با معلمان لازم است که این مهارت در کودکان دبستانی تقویت گردد. هم‌راستا با این یافته، Countess (۱۹۳۴) بیان می‌کند که مهارت اجتماعی و ارتباطی را باید در مدارس به دانش آموزان یاد بدهند. همچنین El Masari et al (۲۰۱۶) در پژوهش خود دریافتند که بالاترین میزان توجه کتاب‌های درسی کشور انگلستان مربوط به مهارت برقراری ارتباط مؤثر است. Pirfirouzjaei (۲۰۱۷) دریافت، به مؤلفه برقراری ارتباط مؤثر بیش از سایر مؤلفه‌ها در کتاب فارسی دوره ابتدایی توجه شده است. Javanmardi (۲۰۱۷) نتیجه گرفت که کتاب‌های کودکانه مقطع پیش‌دبستانی و ابتدایی مهارت برقراری ارتباط مؤثر توجه کافی داشته است؛ بنابراین پیشینه، نتایج این پژوهش را تأیید می‌نماید.

نتایج نشان می‌دهند که از مجموع ۵۵۸ مورد فراوانی، ۱۸۲ مورد (۳۲٫۶٪) به مهارت توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران، اختصاص یافته و ضریب اهمیت به‌دست‌آمده نیز ۰/۱۴۹۵ (اولویت سوم) است. داشتن این مهارت در ایجاد و حفظ روابط خوب با اعضای خانواده، همکاری و مشارکت با دیگران و تقویت دوستی‌ها به ما کمک می‌نماید. در این رابطه Botvin (۲۰۰۰) بر آموزش مهارت‌های خود‌مدیریتی و مهارت‌های بین فردی تأکید می‌کند. همسو با نتایج این پژوهش، Abedini Beltrak and Mansouri (۲۰۱۱) و Javanmardi (۲۰۱۷) دریافتند؛ که کتاب‌های درسی دوره ابتدایی بیشترین توجه خود را بر آموزش مهارت برقراری روابط بین فردی داشته‌اند؛ اما Ahmadi (۲۰۱۲) بیان می‌کند که بین میزان توجه کتب فارسی بخوانیم دوره ابتدایی به هر یک از مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای

بیشترین توجه به مجموع مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگاران مربوط به کتاب «فارسی» با ۲۱۴ فراوانی (۱۵٫۹٪) و کمترین توجه به مجموع مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگاران مربوط به کتاب «نگارش فارسی» با ۱۵۵ فراوانی (۱۱٫۵٪) است. در کتاب‌های دوره ابتدایی بیشترین ضریب اهمیت مربوط به مهارت «توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران» (۰/۱۷۳۹) و کمترین ضریب اهمیت مربوط به «توانایی رویارویی با استرس‌ها» (۰/۱۴۶۵) است. مهارت «توانایی رویارویی با هیجان‌ها» با ضریب (۰/۱۵۷۷) در اولویت دوم و مهارت «توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران» با ضریب ۰/۱۴۹۵ در اولویت سوم قرار دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

در تحلیل محتوای کتاب‌های فارسی، نگارش فارسی و علوم تجربی پایه‌های اول تا ششم ابتدایی، از مجموع ۲۳۶۱ صفحه؛ ۵۵۸ مورد مربوط به مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگاران مشاهده شد. نتایج نشان می‌دهند که از این مجموع ۱۴۸ مورد (۲۶٫۵٪) به مهارت توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، اختصاص یافته و ضریب اهمیت به‌دست‌آمده نیز ۰/۱۷۳۹ (اولویت اول) است. انسان موجودی اجتماعی است و برای ارضای نیازهای گوناگون خود، نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است. داشتن یک ارتباط مؤثر، تأثیر مثبتی در زندگی فردی ما دارد و به موفقیت اجتماعی ما کمک می‌کند. مهارت برقراری ارتباط مؤثر، مستلزم درک بهتر نیازها و احساسات دیگران، به شیوه‌ای که فرد بتواند نیازها و احساسات خودش را نیز در میان بگذارد؛ است (Fathi, Ashtiani, Pirzadi, Shokouhi, & Tolaei, 2015). بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی به کودکان دبستانی یک ضرورت است. با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق که بدان اشاره گردید؛ می‌توان بیان نمود که به این مهارت در کتاب‌های درسی توجه خوبی شده است. ویژگی‌های رشدی کودکان در این دوره مثل تکلم در حد مطلوبی پیشرفت کرده و می‌توانند از این مهارت استفاده

Javanmardi (۲۰۱۷) نتایج این پژوهش را تأیید نمی‌کند.

همچنین نتایج نشان می‌دهند که ۱۲۰ مورد (۲۱,۶٪) به مهارت توانایی رویارویی با هیجان‌ها، اختصاص یافته و ضریب اهمیت به‌دست‌آمده نیز ۰/۱۴۶۵ (اولویت دوم) است. هر انسانی در زندگی خود با هیجان‌ها گوناگونی از جمله غم، خشم، ترس و خوشحالی مواجه است که همه این هیجان‌ها بر زندگی او تأثیر می‌گذارند و باید توانایی رویارویی با آن‌ها را کسب نماید. مهارت توانایی رویارویی با هیجان‌ها، فرد را قادر می‌کند تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد؛ بنابراین اگر با هیجان‌ها درست مقابله نشود، تأثیر منفی بر سلامت جسم و روان خواهند گذاشت. مثلاً Khajadehi, Rahimi and Azami (۲۰۱۷) بیان می‌نمایند که یکی از عوامل مخاطره‌آمیز برای اعتیاد نوجوانان نداشتن مهارت کنترل هیجان است. با توجه به نتایج می‌توان گفت که کتاب‌های درسی دوره ابتدایی در حد کمی به آموزش این مهارت توجه نموده است، بنابراین با نتایج Bagheri (۲۰۱۲) که بیان نمود میزان طرح مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگاران در اشعار کتاب‌های بخوانیم خیلی پایین بوده و توانایی مقابله با هیجان‌ها کمترین فراوانی را در متون کتاب‌های بخوانیم داشته است و Akbarzadeh Mirzanagh (2011) که دریافت کتاب مطالعات اجتماعی سال اول متوسطه، توجه چندانی به مهارت‌های مدیریت هیجان‌ها ندارد؛ و یزدی زاده در سال ۲۰۱۰ که نتیجه گرفت کتب درسی دوره‌ی راهنمایی به میزان اندک و به‌صورت ناقص به آموزش مهارت کنترل خشم پرداخته است؛ هم‌راستا است؛ اما نتایج Javanmardi (۲۰۱۷) نتایج این پژوهش را تأیید نمی‌نماید. از دلایل آن می‌توان به متفاوت بودن جامعه آماری پژوهش جوانمردی با جامعه آماری این پژوهش اشاره نمود. همچنین با توجه به ضریب اهمیت به‌دست‌آمده، کتاب‌های درسی باید توجه کافی به آموزش این مهارت داشته باشند.

سازگاران تفاوت وجود دارد به‌طوری‌که مهارت برقراری روابط بین فردی، از ضریب اهمیت کمتری به نسبت سایر مهارت‌های بررسی شده، دارد. همچنین یزدی زاده در سال ۲۰۱۰ بیان کرده که کتب درسی دوره‌ی راهنمایی به میزان اندک و به‌صورت ناقص به آموزش مهارت برقراری روابط میان فردی پرداخته است؛ که این یافته‌ها با نتایج این پژوهش هم‌راستا نیست. تغییرات محتوایی کتاب‌های درسی دوره ابتدایی در سال‌های اخیر، می‌تواند از دلایل این مغایرت باشد.

نتایج نشان دادند که ۱۰۸ مورد (۱۹,۳٪) به مهارت توانایی رویارویی با استرس‌ها، اختصاص یافته و ضریب اهمیت به‌دست‌آمده نیز ۰/۱۴۶۵ (اولویت چهارم) است. توانایی رویارویی با استرس‌ها برای زندگی پرسترس دنیای امروز ضروری است. از لحاظ روان‌شناختی حذف استرس نه میسر است و نه معقول؛ اما فرد می‌تواند با در اختیار داشتن کلیدهای مناسب قفل هر استرس را باز کند. مثلاً برای اینکه کودکان عملکرد بهتری در تکالیف داشته باشند، استرس گاهی می‌تواند مثل یک نیروی محرک به او برای رسیدن به هدفش کمک کند. البته نباید این استرس بیش‌ازاندازه باشد و فشار روانی غیرقابل‌تحملی را وارد کند. فتحی آشتیانی و همکارانش در سال ۲۰۱۵ دریافتند که آموزش مدیریت استرس موجب کاهش معنی‌دار میانگین نمره استرس و اضطراب در افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. Kordenoghabi (۲۰۰۵) گفت که از نظر دانش آموزان و دبیران و کارشناسان تعلیم و تربیت جهت تدوین برنامه درسی مهارت‌های زندگی، مهارت مقابله با اضطراب، در دوره ابتدایی از اولویت بالایی برخوردار است. لذا هم‌راستا با نتایج به‌دست‌آمده برای این مهارت، Asdalahi et al (۲۰۱۷) بیان نمودند که بر اساس نظر معلمان، کتاب‌های تعلیمات اجتماعی ششم ابتدایی به مهارت مقابله با استرس توجه کمتری نموده است. همچنین Akbarzadeh Mirzanagh (۲۰۱۱) نتیجه گرفت که کتاب مطالعات اجتماعی سال اول متوسطه، توجه چندانی به مهارت مدیریت استرس ندارد؛ اما نتایج

- Ferdowsi University (*Persian*).
- Atashpour, S. H. (2010). *Collection of Life Skills Books*, Tehran: Tarbiat Publications (*Persian*).
- Ahmadi, F. (2012) *Content Analysis of Persian Books Read Elementary Course in Strengthening Life Skills*, Master Thesis, Payame Noor University of Tehran (*Persian*).
- Asadollahi, F, Ghasemizad, A, & Dehghani, Y. (2017). Content analysis of the sixth social education book based on the components of the document of fundamental change (national identity, ethics, customs and life skills), 13 (50), 79-88. (*Persian*).
- Adib, Y. (2007). A Survey of Iranian Adolescents' Achievement in Life Skills, *Psychology*, University of Tabriz, 1 (1): 4-25 (*Persian*).
- Akbarzadeh Mirzanagh, H. (2011) *Evaluating the content of the first year high school social studies textbook based on developing life skills from the perspective of social studies teachers in Ardabil*, M.Sc. Thesis, Allameh Tabatabaei University, Tehran (*Persian*).
- Akyeampong, K. (2014). Reconceptualised life skills in secondary education in the African context: Lessons learnt from reforms in Ghana. *International Review of Education*, 1-18.
- Aksoy, P. & Baran, G. (2015). Review of studies aimed at bringing social skills for children inpreschool period. *Social and Behavioral Sciences*, 9, 663-669.
- Al Masri, A. Smadi, M. Aqel, A. & Hamed, W. (2016). The Inclusion of Life Skills in English Textbooks in Jordan. *Journal of Education and Practice*, 7(16), 81-96.
- Brooks, J. G. (2002). *Schooling for life relearning the essence of learning*. Virginia: ASCD.
- Botvin. G.J: Kantor. L.W (2000). Preventing Alcohol and Tobacco Use through Life Skills Training. *Journal of Alcohol Research and Health*. 24(4). 8 – 250.
- Darden. C. A. & Ginter, E. J. (1996). Life skills development scale adolescence form. *Journal*

درمجموع بیشترین توجه به مجموع مهارت‌ها مربوط به کتاب «فارسی» با ۲۱۴ فراوانی (۱۵,۹٪) است. کمترین توجه به مجموع مهارت‌ها مربوط به کتاب «نگارش فارسی» با ۱۵۵ فراوانی (۱۱,۵٪) است؛ بنابراین می‌توان گفت که؛ یافته‌های به‌دست‌آمده از تحلیل نشان می‌دهد که کتاب‌های درسی بررسی شده به آموزش مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانۀ پرداخته‌اند، اما بین میزان توجه به هر یک از مؤلفه‌های مهارت‌ها و در کتاب‌های مختلف تفاوت وجود دارد.

همانطور که ملاحظه گردید، یادگیری و آشنایی دانش آموزان ابتدایی با مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانۀ یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است. نتایج نشان‌دهنده آن است که کتاب‌های دوره ابتدایی به آموزش مهارت‌های «توانایی رویارویی با هیجان‌ها» و «توانایی رویارویی با استرس‌ها» کمتر توجه نموده است؛ از طرف دیگر، بر اساس نتایج بدست آمده توسط روش آنتروپی شانون، «توانایی رویارویی با هیجان‌ها» مهم تشخیص داده شده است، بنابراین پیشنهاد می‌گردد در تجدید چاپ کتب درسی دوره ابتدایی به آموزش این مهارت‌ها نیز در کنار سایر مهارت‌های زندگی، توجه کافی نمایند. کمترین توجه به مجموع مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانۀ مربوط به کتاب «نگارش فارسی» است. برنامه ریزان درسی و مؤلفان کتاب‌های درسی باید این کتاب را مورد بازبینی قرار داده و نسبت به لحاظ نمودن موضوعات مرتبط با مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای سازگارانۀ اقدام نمایند.

تشکر و قدردانی

از حمایت و همکاری شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان کردستان کمال تشکر را دارم.

منابع

- Abedini Belterk, M. & Mansouri, S. (2011) teaching life skills in textbooks; Need to make a fundamental change, Curriculum fundamental change conference, Mashhad:

- No.4.Pp. 91-112 (*Persian*)
- NutHan, T. (2015). The art of communication. Translated by Mahin Khalsi. Phoenix Publications.
- Pirfiroozjaei, F. (2015). Content analysis of Persian textbooks for primary education based on life skills components. (Master), Al-Zahra University (*Text in Persian*).
- Singh, h. & Mustapha, N. (1994). Some factors associated with Substance abuse among Secondary school Students in Trinidad and Tobago. *Journal of drug Education*, 24(1).
- Smith, T.A. Genry, L.s & ketring, S.A. (2005). Evaluating a youth Leadership life skills Development program. *Journal of Extensive*. 43 (2).
- Thomas L, Webb M, Eleanor K, Miles L., & Paschal S. (2012). Dealing With Feeling: A Meta-Analysis of the Effectiveness of Strategies Derived From the Process Model of Emotion Regulation. *Psychological Bulletin*, 138 (4), 775-808.
- World Health Organization Geneva (2003). Understanding Skills- Based Health Education & Life Skills, WHO information Series on School Health, p12.
- Wichroski, M. A. Zunz, S. J. & Forshay, E. (2000). Facilitating self-Esteem and social supports in a family life skills program. *Journal of Woman Social Work*, 15(2), 277-296.
- Yazdizadeh, Z. (2010). Content analysis of middle school textbooks based on life skills components. (Masters). Payame Noor University, center of Tehran (*Persian*).
- of Mental Health Counseling*, 18(2), 22-142.
- Fathi Ashtiani, A, Pirzadi, H, Shokouhi Y, & Tolaei, S.A. (2015). The effect of stress management training program and communication skills on improving the mental health of nurses and hospital staff: a pilot study. *Iranian Nursing*, 27 (91), 1-13 (*Persian*).
- Hashemi, B. (2015). Content analysis of the first grade elementary Persian book based on life skills components. (Masters). Islamic Azad University, Central Tehran Branch (*Persian*).
- Juanmardi, Z. (2017). Analyzing the content of preschool children's books from the perspective of life skills. (M.Sc.), Non-Governmental - Islamic Azad University - Islamic Azad University - Marvdasht Unit - Retrieved from http://ganj-old.irandoc.ac.ir/articles/950357_ (*Persian*)
- Kordooghabi, R, & Sharifi, H,P. (2006). Preparing and compiling a life skills curriculum for high school students. *Educational Innovations*, 4 (12), 11-34. (*Persian*).
- Kumar, V. & Krishnamurthy, A. R. (2016). The impact of life skills training on psychological well- being: The role of gender differences. *Indian Journal of Health and Welbeing*, 7(2), 193-197.
- Momeni Mahmoudi, H, Timuri, S, Rahmanpour; M (2011). The effect of life skills training on mental health and self-esteem of female students in the fifth grade of primary school. *Journal of New Thoughts on Education*, Vol.6,