



## طراحی برنامه درسی صبر در دوره ابتدایی

علی فکوری زاده<sup>۱</sup>

صص ۱۲۸-۱۰۸

### چکیده

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

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

## مقدمه، مبانی نظری و پیشینه شناسی تحقیق

انسان همواره در طول زندگی به دنبال پیشرفت و توسعه حرفه‌ای خود است و در این مسیر با نامایمانت و سختی‌ها آزمایش می‌شود. خداوند در آیه ۱۱۵ سوره بقره به این مهم اشاره می‌کند و می‌فرماید: «قطعاً همه شماراً با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیه؛ و بشارت‌ده به شکیبایان و استقامت کنندگان». انسان برای مقابله با این موانع و نامایمانت باید خویشتن دار باشد که یکی از مهارت‌های آن کمک گرفتن از صبر است.

صبر از مفاهیم مهم اخلاقی است و بهره‌گیری از آن برای تکامل آدمی و رسیدن به هدف لازم است (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۸). صبر به معنای شکیبایی و بردباری، ترک شکایت از بلا و شداید و انتظار فرج خاست (لغتنامه معین). مطهری (۱۳۸۶) نیز مفهوم صبر در قرآن را برابر با قدرت مقاومت روح می‌داند، مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات نفسانی و مقاومت در برابر نامایمانت روزگار. صبر در روان‌شناسی با مفاهیم سرسختی، خودگردانی و خودمهارگری شناخته می‌شود (امیری، میردریکوندی و محمدآبادی، ۱۳۹۲). پیامبر گرامی اسلام (ص) در روایتی صبر را سه گونه معرفی فرموده‌اند و می‌فرمایند: «صبر بر سه قسم است: صبر در مصیبت، صبر بر طاعت و صبر از گناه» (کلینی، ۱۳۸۲) که «صبر بر طاعت یعنی شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه طاعت وجود دارد، صبر بر معصیت یعنی ایستادگی در برابر انگیزه‌های نیرومند و محرك گناه و صبر بر مصیبت یعنی پایداری در برابر حوادث تلخ و ناگوار و عدم برخورد انفعالی و ترک بی‌تابی» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷). خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) در پژوهش خود تحت عنوان «ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس صبر» ۵ مؤلفه صبر را مشخص کرده‌اند. «متالی شدن» (تحمل سختی‌ها به منظور دست‌یابی به هدف والاتر)، «شکیبایی» (بردباری و تاب‌آوری در سختی‌ها)، «رضایت» (پذیرش وضعیت موجود)، «استقامت» (پایداری در انجام امور) و «درنگ» (ایجاد وقفه در مقابل خواسته‌های درونی) است (شکوفه‌فرد و خرمائی، ۱۳۹۱).

سختی‌ها و موانع پیش‌روی انسان در مسیر سعادت و پیشرفت ممکن است ناراضایتی و شکایت وی از زندگی را به دنبال داشته باشد. ناراضایتی از زندگی، عزت نفس انسان را کاهش می‌دهد (موسی‌زاده، سید صادقی و حمیدی، ۱۳۹۴) و تعادل روانی وی را به خطر می‌اندازد و اضطراب و تنفس را در افراد ایجاد می‌کند؛ بنابراین لازم است انسان به خوبی از صبر بهره‌گیرد. تسلیم موانع نشود و با درایت و تلاش گره‌ها را بگشاید (حسین ثابت، ۱۳۹۲). تحقیقات مختلف نتایج مثبت بهره‌گیری از صبر در زندگی را نشان داده‌است.

مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) در تحقیق با عنوان «بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روان‌شناختی» نتیجه گرفته‌اند که افرادی که صبر بیشتری دارند، احساس تسلط بر محیط دارند، رشد شخصی بیشتری دارند، رابطه مثبت‌تری با دیگران دارند، زندگی هدفمندتری داشته و خود پذیری بالاتری دارند. بنابراین صبر افراد با افزایش بهزیستی روان‌شناختی آنان همراه است. خرمائی، فرمانی و یزدانی (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان «پیش‌بینی خودکتری بر اساس شکیبایی و مؤلفه‌های آن در دانش آموزان دیپرستانی» به این نتایج رسیدند که مؤلفه‌های صبر با خودکتری همیستگی دارد و می‌توانند خودکتری را پیش‌بینی کنند. همچنین با توجه به نقش صبر و مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی خودکتری، توصیه شده است از راهبردهای آموزشی صبر و شکیبایی در جهت تقویت خودکتری در بین دانش آموزان دیپرستانی استفاده شود. از جمله پیامدهای دیگر «صبر» کردن را مقابله با فشار روانی از طریق ایجاد توازن بین منابع درونی و محیطی، موققت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی، مهار هیجان خشم و غریزه جنسی، دین‌داری می‌داند. انسان صبور با کنترل رفتار خویش، تصویر ذهنی مثبت‌تری از خود به نمایش می‌گذارد و احساس خودباوری و ارزشمندی بیشتری نیز کسب می‌کند (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۸).

یکی از حوزه‌های مهم پژوهش‌های مرتبه با مفهوم «صبر» پژوهش‌های اثربخشی آموزش صبر است. حسین ثابت (۱۳۸۷) اثربخشی آموزش صبر را بر اضطراب، افسردگی و شادکامی دانش آموزان دیپرستانی بررسی کرد. نتایج پژوهش این محقق نشان داد که می‌توان از آموزش صبر به عنوان یک مداخله در جهت کاهش اضطراب و افسردگی و نیز افزایش سطح شادکامی در نوجوانان مضری، افسرده و مضطرب-افسرده استفاده نمود. ایزدی طامه و همکاران او با بررسی و مقایسه تأثیر آموزش صبر و آموزش حل مسئله در پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی، نشان دادند که روش آموزش صبر در کاهش پرخاشگری و آموزش روش مداخله‌ای حل مسئله در انتخاب راهبرد مسئله مدارانه مؤثرتر است. غباری بناب و راقیان (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «آموزش صبر به کودکان برای ارتقای سلامت معنوی آنان: راهنمای والدین» به این نتایج رسیده است که سیستم بازداری شناختی فرد علاوه بر تنظیم هیجان‌ها، موجب بهتر فکر کردن و تدبیر نمودن می‌شود، از جمله فواید صبر هم به بازداری از رفتارهای تکاشه‌ی، جلوگیری از

تصمیم‌های عجولانه، تنظیم هیجان‌ها و دوراندیشی اشاره می‌کند. خامدی (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش صیر برآفرایش تاب‌آوری نوجوانان دختر» انجام داد، نتایج حاکی از آن بود که آموزش صیر در افزایش تاب‌آوری دختران نوجوان مؤثر است.

با توجه به نتایج پژوهش‌ها که نشان‌دهنده تأثیر مثبت در کاهش ناسازگاری‌های روانی و رفتاری است، لزوم بهره‌گیری از صیر برای داشتن جامعه‌ای به دور از رفتارهای آسیب‌زا، جایگزین شدن منطق به جای احساسات در مواجهه با مشکلات و ایجاد رضایت و تعامل روانی احساس می‌شود. آموزش صیر در دوران کودکی از بروز و تشید مسائل روانی، خانوادگی و اجتماعی در آینده جلوگیری می‌کند (غباری بناب و راقیان، ۱۳۹۶). آموزش صیر به افراد یاد می‌دهد برای رسیدن به اهداف از تمام امکانات بهره‌گیرند و در صورت شکست احساس ناکارآمدی نکنند (حسین ثابت، ۱۳۸۷). جامعه خواستار این است که برنامه‌های مدارس به گونه‌ای اصلاح شوند که داشت آموزان در آینده عملکرد کارآمدی داشته باشند (ارشتیان، ۱۳۹۲). در سند تحول بنیادین نظام آموزش‌وپرورش نیز به تعمیق مهارت خویشن‌داری اشاره شده است. در فصل هفتم سند تحول بنیادین نظام آموزش‌وپرورش –اهداف عملیاتی و راهکارها– دو مین هدف، «تعمیق تقویت و آداب اسلامی، تقویت اعتقاد و التزام به ارزش‌های انقلاب اسلامی» ذکر شده است و راهکار شماره ۲/۲ این هدف عبارت است از: «تعمیق تقویت الهی و مهارت خویشن‌داری، انتخاب گری درست و تعالی بخش مستمر دانش‌آموزان (شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۱۳۹۰).

لذا با توجه به آنچه تاکتون بیان شد به اهمیت آموزش «صیر» پی‌می‌بریم، بنابراین برای آموزش «صیر» نیاز به طراحی برنامه درسی است. تعاریف گوناگونی برای برنامه درسی وجود دارد. یکی از این تعریف‌ها، برنامه درسی را به عنوان یک طرح می‌داند که از مهم‌ترین حامیان این دیدگاه، سیلور و الکساندر می‌باشد. اینان برنامه درسی را تدارک مجموعه‌ای از فرصت‌های یادگیری برای افراد تحت تعلیم قلمداد می‌نمایند، به‌زعم ایشان این برداشت از برنامه درسی مخصوص پیش‌بینی اهداف و غایت با تدارک تحریبات و فرصت‌های یادگیری و نیز مسائلی نظری ارزشیابی از برنامه است (فتحی واجارگاه، ۱۳۹۵). طراحی برنامه درسی به فرایند مشخص کردن عناصر برنامه درسی و گنجاندن آن‌ها در برنامه اشاره می‌کند. به‌طورکلی عناصری که می‌تواند در برنامه درسی گنجانده شود عبارت‌اند از: اهداف و مقاصد، محتوا یا موضوعات درسی، فعالیتها و تحریبات یادگیری، روش تدریس، اجرا و ارزشیابی و ... علاوه بر این در طرح برنامه درسی درباره سازمان‌دهی و الگوی مناسب آن برای برنامه درسی بحث می‌شود (فتحی واجارگاه، ۱۳۹۵). هدف از این پژوهش طراحی برنامه درسی برای آموزش صیر به داشت آموزان است که برای مشخص شدن عناصر برنامه از سنتز پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه صیر استفاده شده است.

### روش‌شناسی تحقیق

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

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

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

### یافته‌ها و تجزیه و تحلیل داده‌ها

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

جدول ۱. کدگذاری باز مؤلفه‌های طراحی برنامه درسی آموزش صبر

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

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

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

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

در مرحله بعد با کدگذاری مجدد مؤلفه‌ها و مفاهیم استخراج شده، موارد همپوشانی و قرابت معنایی باهم ترکیب شده و مؤلفه‌ها (کدهای محوری) استخراج می‌شود. درنهایت برای مشخص کردن عناصر برنامه درسی آموزش صبر، کدهای محوری انتخاب شده در ابعاد مناسب خود قرار گرفته و کدهای انتخابی جهت تعیین الگوی طراحی و تدوین برنامه درسی آموزش صبر مشخص شد.

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

مضمون فرآگیر	مخامین سازمان دهنده	مخامین پایه	تحقیقات
به نامه ایمی آموزش صبر	کلی	مدیریت هیجانات و خشم	ایزدی طامه، بر جعلی، دلاور و اسکندری (۱۳۸۹) – ایزدی طامه، بر جعلی، دلاور و اسکندری (۱۳۸۹) – امیری، میردریکوندی و احمدی (۱۳۹۱) – آقبالانی، تبیک و حاتمی (۱۳۹۳) – مرحومتی و یوسفی (۱۳۹۴) – مرحومتی و خرمایی (۱۳۹۵) – آزادی دهبیدی (۱۳۹۶) – مرحومتی و خرمایی (۱۳۹۶) – زارع بوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷)
اهداف		بهره‌مندی از زندگی مؤمنانه و بهزیستی	ایزدی طامه (۱۳۸۹) – ایزدی طامه، بر جعلی، دلاور و اسکندری (۱۳۸۹) – شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱) – مرحومتی و یوسفی (۱۳۹۴) – مقدومی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) – مرحومتی و خرمایی (۱۳۹۵) – خامدی (۱۳۹۶) – قدمپور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنگانی (۱۳۹۷)
		خودکنترلی، خودتنظیمی، تسلط بر خویشتن	ایزدی طامه (۱۳۸۹) – مرحومتی و یوسفی (۱۳۹۴) – سرتیبی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) – ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) – ربیع، میرباقری فرد و باباحدیری (۱۳۹۸)
		کاهش اضطراب، افسردگی، تقویت امید در فرد و	ایزدی طامه (۱۳۸۹) – شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱) – حسین ثابت (۱۳۹۲)

<p>- خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاخ و پالیزگر (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - آقابابائی، تبیک و حاتمی (۱۳۹۳) - خرمائی، آزادی دهبیدی و زلبلی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - آقایوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - خرمائی، آقایوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - خرمائی و آزادی دهبیدی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۶) - علی‌احمد و جنا‌آبادی (۱۳۹۷) - زارع بوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷) - ربیع، میرباقری‌فرد و بابا‌حیدری (۱۳۹۸)</p>	تعادل روانی		
<p>ایزدی طامه (۱۳۸۹) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - احمدی و دارابی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۶) - موحدزاده، کرمی و یاوری کرمانی (۱۳۹۷) - قدمپور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) -</p>	توانایی مقابله با مشکلات و سختی‌ها در زندگی		
<p>شمშیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردیریکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - امیری، میردیریکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی، آزادی دهبیدی و زلبلی (۱۳۹۴) - موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۴) - خرمائی، آزادی دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - آقایوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - فلاخ و عطاوی (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیان (۱۳۹۶) - خرمائی و آزادی دهبیدی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - وجودانی، آقایی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۶) - قدمپور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) - ربیع، میرباقری‌فرد و بابا‌حیدری (۱۳۹۸) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>	صررا بتواند تعریف کند.	عینی	
<p>حسین ثابت (۱۳۹۲) - وجودانی، آقایی (۱۳۹۶) - ربیع، میرباقری‌فرد و بابا‌حیدری (۱۳۹۸)</p>	شرط و پیش‌نیازهای صبر کردن را بداند.		
<p>شمშیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردیریکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - شکوفه‌فرد و خرمائی (۱۳۹۱) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - آقابابائی، تبیک و حاتمی (۱۳۹۳)</p>	مؤلفه‌ها و اقسام صبر را بداند و نام ببرد.		

<p>خرمائی، آزادی دهبیدی و زابلی (۱۳۹۴) - سرتیبی، سهرابی و پسنديده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - آقایوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - خرمائی، آقایوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - وجودانی، آقایی (۱۳۹۶) - موحدزاده، کرمی و یاوری کرمانی (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>		
<p>شمیشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاخ و پالیزگر (۱۳۹۳) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - وجودانی، آقایی (۱۳۹۶) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷)</p>	<p>اهمیت و ضرورت صبر کردن رادرک کند.</p>	
<p>ایزدی طامه (۱۳۸۹) - ایزدی طامه، برجعلی، دلاور و اسکندری (۱۳۹۱) - امیری، میردیریکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - شکوففرد و خرمائی (۱۳۹۱) - امیری، میردیریکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاخ و پالیزگر (۱۳۹۳) - موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - مرحومتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیبی، سهرابی و پسنديده (۱۳۹۵) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - آقایوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - مرحومتی و خرمائی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - خرمائی، آقایوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحومتی و خرمائی (۱۳۹۶) - قدمپور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - زارع یوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>	<p>چند مورد از آیات و روایات صبر را بیان کند.</p>	
<p>شمیشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - امیری، میردیریکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلاحی (۱۳۹۳) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاخ و پالیزگر (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - مرحومتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیبی، سهرابی و پسنديده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - آقایوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - مرحومتی و خرمائی (۱۳۹۵) - خامدی و دارابی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحومتی و خرمائی (۱۳۹۶) - موحدزاده، کرمی و یاوری کرمانی (۱۳۹۷) - قدمپور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - علی‌احمد و جنا‌آبادی (۱۳۹۷)</p>	<p>چند مورد از پیامدها و نتایج صبر کردن را نام ببرد.</p>	
<p>شمیشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردیریکوندی و محمدآبادی</p>	<p>روابط همنشینی، جانشینی و تقابلی صبر را درک</p>	

- رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷)	- امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - فلاخ و عواطفی (۱۳۹۵) - موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحدیری	کند و مثال بزند. چند مورد از اشعار مرتبط با صبر را حفظ کند.	
- شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردیکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱) - امیری، میردیکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی، آزادی دهبیدی و زابلی (۱۳۹۴) - موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیبی، شهرانی و پسنديده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - آقابوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - فلاخ و عواطفی (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی‌پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیان (۱۳۹۶) - خرمائی و آزادی دهبیدی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - وجودانی، آقایی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۶) - قدمپور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحدیری (۱۳۹۸)	معنای لغوی صبر معنای اصطلاحی صبر معادل صبر در روانشناسی (سرخستی، خودگردانی و خودمهارگری) صبر به معنای انفعال نیست دلالت‌های فلسفی صبر فرآیند شکل‌گیری صبر	معنای صبر مفاهیم	
- حسین ثابت (۱۳۹۲) - وجودانی، آقایی (۱۳۹۶) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحدیری (۱۳۹۸) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	- صبر برای رضای خدواند یاشد آگاهانه و داوطلبانه و از روی تسلیم خدابودن تدبیر علمی، سعی عملی، پرهیز از تنبلی	- شرایط و پیش‌نیاز های صبر	
- شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی‌پور (۱۳۹۵) - وجودانی، آقایی (۱۳۹۶) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	- نقش صبر در زندگی اجتماعی و تعاملات بین فردی شاخص سلامت فرد و جامعه ریشه تمام فضائل اخلاقی	جایگاه و اهمیت صبر	
- اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاخ و پالیزگر (۱۳۹۳)	- مواجهه با استرس		
- مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۵)	- از مهم‌ترین روش‌های سازگاری		
- غباری بناب و راقیان (۱۳۹۶) - قدمپور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷)	- راه مقابله با فشار روانی		
- حسین ثابت (۱۳۹۲)	- رسیدن به هدف و نگهداری آن		
- رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷)	- صبر به منزله سر برای ایمان صبر همراه همیشه مؤمن صبر بر حق، سفارش همه پیشوایان		
- خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳)	- صبر راهبرد مقابله‌ای در برابر فشار روانی		



<p>- شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - نعمتی، گلزاری و باقری (۱۳۹۱)</p> <p>- شکوهفرد و خرمایی (۱۳۹۱) - امیری، میردیکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲)</p> <p>- حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳)</p> <p>- خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاح و پالیزگر (۱۳۹۳)</p> <p>- خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۴)</p> <p>- مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۴)</p> <p>- سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵) - خرمائی، آزادی‌دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - آقایوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵)</p> <p>- مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضنفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - خرمائی، آقایوسفی و دهستانی (۱۳۹۶)</p> <p>- دارابی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمائی (۱۳۹۶)</p> <p>- موحدزاده، کرمی و یاوری کرمانی (۱۳۹۷) - قدمپور، رحیمی پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - علی‌احمد و جناآبادی (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷)</p>	<p>- مهار نمودن خشم</p> <p>- رضایت روانی</p> <p>- بهزیستی</p> <p>- خودتقطیمی</p> <p>- خودمهارگری</p> <p>- مقابله با حوادث و ناملایمات</p> <p>- کاهش اضطراب و افسردگی</p> <p>- ایجاد و تحکیم دوستی‌ها و برطرف کردن خصومت‌ها</p> <p>- طولانی شدن عمر</p> <p>- جلی محبت خدا</p> <p>- افزایش خودآگاهی</p> <p>- بهبود روابط انسان‌ها با یکدیگر</p>	<p>نتایج</p> <p>صبر</p> <p>کردن</p> <p>و پیامد</p>
<p>- شکوهفرد و خرمایی (۱۳۹۱) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳)</p> <p>- خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳)</p> <p>- آزادی‌دهبیدی و زابلی (۱۳۹۴) - خرمائی، آزادی‌دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵)</p> <p>- آقایوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - خرمائی، آقایوسفی و دهستانی (۱۳۹۶)</p> <p>- زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - موحدزاده، کرمی و یاوری کرمانی (۱۳۹۷)</p>	<p>- متعالی شدن</p> <p>- شکیبایی</p> <p>- رضایت</p> <p>- استقامت</p> <p>- درنگ</p>	<p>مؤلفه‌ها</p> <p>ی صبر</p>
<p>سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵)</p>	<p>- انعطاف</p> <p>- شجاعت</p> <p>- استقامت</p> <p>- خویشتن‌داری</p>	
<p>شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردیکوندی و احمدی (۱۳۹۱)</p> <p>- حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳)</p> <p>- خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - آقایوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵)</p> <p>- خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) - خرمائی و فرمانی (۱۳۹۵) - سرتیپی، سهرابی و پسندیده (۱۳۹۵)</p> <p>- خرمائی، آزادی‌دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - غباری و پسندیده (۱۳۹۵) - وجدانی، آقایی (۱۳۹۶) - رئیسیان و حکم‌آبادی بناب و راقیان (۱۳۹۶)</p> <p>- ربع، میرباقری فرد و باباحدیری (۱۳۹۸) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)</p>	<p>- صبر بر طاعت، صبر مصیبت، صبر بر معصیت</p> <p>- سه مرتبه صبر (توده مردم، سالکان زاهدان عابدان، واصلان)</p> <p>- اقسام صبر از دیدگاه حضرت علی (ع) صبر بر ناگواری و آنجه دوستداشتی است</p> <p>- جنبه سلبی و ايجابی</p> <p>- مراتب صبر به لحاظ شکیبایی (متصربان، صابران، صباران)</p> <p>- صبر در دشواری زندگی، صبر در مشکلات روزانه و صبر میان فردی</p> <p>- صبر بر گناه و صبر بر خوشی و</p>	<p>اقسام</p> <p>صبر</p>

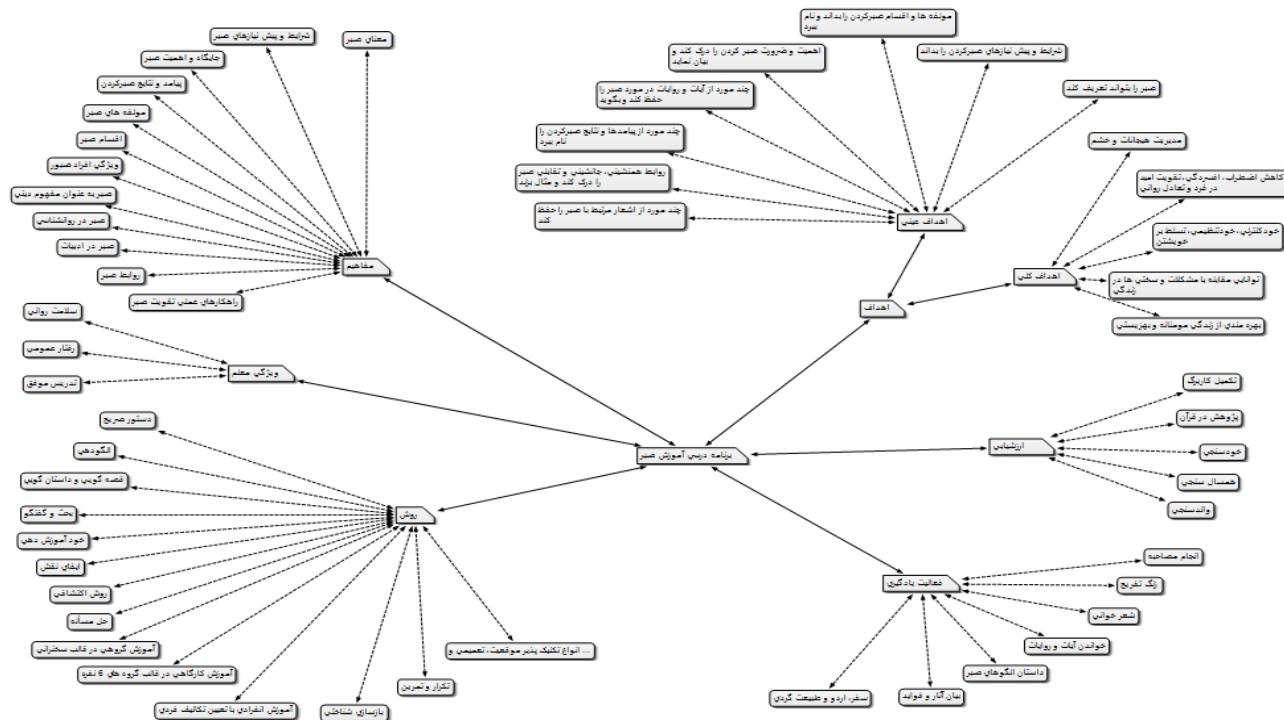
	دست یابی به نعمت اشتیاق، ترس، زهد و انتظار	-		
مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	ویژگی افراد صبور از دید پیامبر اکرم (ص)	ویژگی افراد صبور		
ایزدی طامه (۱۳۸۹) - ایزدی طامه، برجعلی، دلاور و اسکندری (۱۳۸۹) - شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردیریکوندی و احمدی (۱۳۹۱) - شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱) - امیری، میردیریکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - حسین ثابت (۱۳۹۲) - خرمائی، فرمانی و اصلانی (۱۳۹۳) - اسکندری، احمدی، فتحی آشتیانی، آزاد فلاخ و پالیزگر (۱۳۹۴) - موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) - مقصودی مدیح و حسین ثابت (۱۳۹۵) - سرتیپی، شهرلای و پسندیده (۱۳۹۵) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - آقایوسفی، ترخان و فرمانی (۱۳۹۵) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۵) - ویس کرمی، غضفری و رحیمی پور (۱۳۹۵) - غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - خرمائی، آقایوسفی و دهستانی (۱۳۹۶) - زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - خامدی (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - قدمپور، رحیمی‌پور، امیری و خلیلی گشنیگانی (۱۳۹۷) - زارع بوانی و حسین ثابت (۱۳۹۷) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	صبر در قرآن صبر در نهج البلاغه صبر در روایات و احادیث	صبر به عنوان مفهوم دینی		
امیری، میردیریکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - خرمائی، آزادی‌دهبیدی و حق جو (۱۳۹۵) - زارع و فرمانی (۱۳۹۶) - غباری بناب و راقیبان (۱۳۹۶) - مرحمتی و خرمایی (۱۳۹۶) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحدیری (۱۳۹۸)	مفاهیم صبر در روان‌شناسی معادل صبر در روان‌شناسی	صبر در روان‌شناسی سی		
موسی‌زاده، سیدصادقی و حمیدی (۱۳۹۴) - ربیع، میرباقری‌فرد و باباحدیری (۱۳۹۸) - راهنمای معلم طرح کرامت پایه چهارم (۱۳۸۹)	صبر در اشعار ضرب المثل	صبر در ادبیات		
شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) - امیری، میردیریکوندی و محمدآبادی (۱۳۹۲) - امانی، عبادی و رضایی (۱۳۹۵) - فلاخ و عواطفی (۱۳۹۵) - رئیسیان و حکم‌آبادی (۱۳۹۷) -	روابط هم‌نشینی با (ایمان، تقوا، نماز، توکل و ...) روابط جانشینی روابط تقابلی	روابط صبر		
و جدایی، آقایی (۱۳۹۶)	اقدامات زمینه‌ساز و پیشگیرانه اقدامات مقابله‌ای و کنترلی اقدامات تکمیلی	راهکارهای عملی تقویت صبر		
و جدایی، آقایی (۱۳۹۶)	کاهش پرخاشگری، انتخاب راهبرد مقابله‌ای، کاهش اضطراب و افسردگی و استرس	سلامت رونی	ویژگی معلم	
	غلبه بر خشم، صبر در برابر نظرات مخالف و سخنان نامناسب، جلوگیری	رفتار عمومی		



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

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

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



نمودار ۱. شبکه مضامین

نتیجہ گیری

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

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

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

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

علم نیز برای اینکه فرآیند یاددهی بهخوبی صورت گیرد باید از ویژگی‌های از جمله سلامت روانی، رفتار عمومی مناسب و تدریس موفق برخوردار باشند. نتایج پژوهش‌های بررسی شده، روش‌های مختلفی را برای آموزش «صبر» پیشنهاد کرده‌اند که معلم با استفاده از آن‌ها به راحتی می‌تواند مفهوم «صبر» را به دانش‌آموzan آموزش دهد و این ویژگی را در آن‌ها تقویت کند. این روش‌ها شامل: دستور صریح، الگودهی، قصه‌گویی و داستان خوانی، بحث و گفتگو، خودآموزش دهنی، ایفای نقش، روش آکشنافی، روش حل مسئله، آموزش‌ها گروهی همراه با سخنرانی، برگزاری کارگاه‌های ۶ نفره مشاوره، آموزش انفرادی با تعیین تکالیف فردی، بازسازی شناختی، تکرار و تمرین و انواع تکنیک‌های پذیرش موقعیت، تعمیمی و غیره می‌باشند.

در حین آموزش «صبر» می‌توان برای اینکه دانش‌آموzan به فهم کامل و معنادار دست یابند، از فعالیت‌های مختلفی استفاده کرد. فعالیت‌هایی که در این پژوهش مشخص شدند عبارت‌اند از: سفر و اردو، داستان خوانی، شعرخوانی، محافل قرائی و مذهبی و فعالیت‌های بازی و سرگرمی و برای ارزشیابی میزان یادگیری مفهوم و اثربخشی کاربرد آن در دانش‌آموzan از روش‌های تکمیل کار برگ‌ها، انجام پژوهش و تحقیق، خودسنجدی، همسال‌سنجدی و والدسنجدی استفاده می‌شود.



## منابع

آقابائی، ناصر، تبیک، محمدتقی، و حاتمی، جواد (۱۳۹۳). رابطه صبر با شخصیت، سلامت روانی و رضایت از زندگی. پژوهش‌های کاربردی روان‌شناسی، ۱۷-۲۸، (۲۵).

آقابوسفی، علیرضا، ترخان، مرتضی، و فرمانی، اعظم (۱۳۹۶). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری مؤلفه‌های صبر به‌منظور ارائه مدل. *مطالعات روانشناسی پایه‌یی*، ۷(۲۶)، ۴۳-۶۳.

احمدی، خدابخش، و دارابی، عاطفه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش صبر بر کاهش سوگ و تسهیل رشد پس از ضربه. *روانشناسی فرهنگی*، ۱(۱)، ۱۱۷-۱۳۵.  
امانی، رضا، عبادی، زهراء و رضایی، صدیقه (۱۳۹۵). مطالعه حوزه‌های معنایی «صبر» در آیات قرآن. *پژوهشنامه معارف قرآنی*، ۷(۲۵)، ۱۳۳-۱۵۶.

امیری، حسین، میردیکوندی، رحیم، و احمدی محمدآبادی، محمدرضا (۱۳۹۲). مفهوم‌شناسی صبر در اسلام و معادل‌یابی آن در روان‌شناسی. *معرفت*، ۲۲(۱۹۲)، ۳۰-۱۵.

امیری، حسین، میردیکوندی، رحیم، و احمدی محمدآبادی، محمدرضا (۱۳۸۷). تبیین فرآیند شکل‌گیری صبر با تکیه‌بر منابع اسلامی. *علوم حدیث*، ۱۷(۴)، ۹۷-۱۱۱.

ادموند سی. شورت (۱۳۹۴). *روش‌شناسی مطالعات برنامه درسی*. ترجمه محمود مهرمحمدی و همکاران. تهران: سمت. چاپ چهارم.

اسکندری، محسن، احمدی، خدابخش، فتحی آشتیانی، علی، آزادفلاح، پرویز، و پالیزگیر، زهره (۱۳۹۳). مقایسه تأثیر روش‌های برون‌ریزی استرس، صبر و ارتباط تلفنی در کاهش علائم اختلالات روانی نظامیان. *روانشناسی نظامی*، ۵(۲۰)، ۵۹-۷۰.

الن سی، ارنشتاین و فرانسیس پی، هانکینز (۱۳۹۲). *مبانی، اصول و مسائل برنامه درسی*. ترجمه قدسی احقار. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات. جلد دوم.

ایزدی‌طامه، احمد (۱۳۸۹). مقایسه تأثیر آموزش صبر، حل مسئله و ترکیبی (صبر و حل مسئله) بر مؤلفه‌های سخت رویی دانشجویان در یک دانشگاه نظامی. *روانشناسی نظامی*. سال اول. شماره ۳.۳. ۷۲-۵۹.

ایزدی‌طامه، احمد، برجعلی، احمد، دلاور، علی، و اسکندری، حسین (۱۳۸۹). مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی. *دانش انتظامی*، ۱۱(۳)، ۲۰۷-۱۸۲.

ایزدی‌طامه، احمد، برجعلی، احمد، دلاور، علی، و اسکندری، حسین (۱۳۸۸). صبر، مبانی نظری و کارکرد روانی-اجتماعی. *مجله علوم انسانی*، ۱۷(۷۸)، ۷۸-۱۲۸.

.۱۰۱

حسین ثابت، فریده (۱۳۹۲). مبانی دینی و تحلیل روان‌شناسی «صبر» با تکیه‌بر آیات قرآن کریم. *فصلنامه سراج منیر*، ۲(۸)، ۱۱۳-۹۵.

حسین ثابت، فریده (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، شماره ۲، ۹۲-۷۹.

خامدی، سیما (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش صبر بر افزایش تابآوری نوجوانان دختر. *علوم رفتاری (ابهر)*، شماره ۳۱، ۴۲-۳۱.

خرمایی، فرهاد، و آزادی‌دهبیدی، فاطمه (۱۳۹۶). تبیین اهمال کاری تحصیلی دانشجویان بر اساس سازه دینی-اخلاقی صبر (ارائه مدل معادلات ساختاری). *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۷(۱)، ۹۲-۷۷.

خرمایی، فرهاد، آزادی‌دهبیدی، فاطمه، و حق‌جو، شیوا (۱۳۹۵). مدل ساختاری رابطه فضیلت اخلاقی صبر با مشکلات تنظیم هیجانی در دانشجویان، پژوهش در سلامت روان‌شنختی، ۱۰(۱)، ۳۱-۲۱.

خرمایی، فرهاد، آزادی‌دهبیدی، فاطمه، و زابلی، مصطفی (۱۳۹۴). پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس مؤلفه‌های صبر با واسطه‌گری مؤلفه‌های اهداف پیشرفت در دانشجویان، *آموزش پژوهی*، شماره ۲، ۷۰-۴۹.

خرمایی، فرهاد، فرمانی، اعظم، و سلطانی، اسماعیل (۱۳۹۳). ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس صبر. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۵(۷۵)، ۱۰۰-۸۳.

خرمایی، فرهاد، فرمانی، اعظم، و سلطانی، اسماعیل (۱۳۹۳). نقش صبر به عنوان یک فضیلت اخلاقی و شخصیت در پیش‌بینی نالیمیدی دانشجویان. *فصلنامه اخلاق پژوهی*، ۲۸(۷)، ۱۹۹-۱۶۷.

خرمایی، فرهاد، و فرمانی، اعظم (۱۳۹۳). بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی صبر و مؤلفه‌های آن در دانشجویان. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۲۱(۱۱)، ۲۴-۱۱.

ریبع، وجیهه، میرباقری‌فرد، سید علی‌اصغر، و هاشمی باباحدیری، سید مرتضی (۱۳۹۸). بررسی مقام «صبر» در متون عرفانی ادب فارسی و راهکارهای عملی آن در روانشناسی مثبت‌گرا. *جستارهای نوین ادبی*، ۵۲(۲۰۵)، ۱۰۳-۷۹.

رئیسیان، غلامرضا، و حکم‌آبادی، حجت‌الله (۱۳۹۷). مستندات قرآنی روایات باب «صبر» اصول کافی. *آموزه‌های قرآنی*، شماره ۲۷، ۲۶۸-۲۳۷.

زارع بوانی، راضیه، و حسین ثابت، فریده (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شنختی مادران کودکان که توان ذهنی. *روان‌شناسی و دین*، ۱۱(۳)، ۷۴-۵۷.

زارع، حسین و فرمانی، اعظم. (۱۳۹۶). نقش مؤلفه‌های صبر در پیش‌بینی روابط پذیری شناختی. *روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۴۵)، ۲۰-۱.

سرتیپی، زهرا، سهرابی، فرامرز، و پسندیده، عباس (۱۳۹۵). کارآمدی آموزش صبر بر اساس مؤلفه صبر در الگوی اسلامی شادکامی، بر به باشی روان‌شنختی زنان خانه‌دار. *پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی*، ۲(۴)، ۶۹-۴۵.



شکوفه‌فرد، شایسته، و خرمایی، فرهاد (۱۳۹۱). صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان. *روان‌شناسی دین*، ۵(۲)، ۱۱۲-۹۹.

شمშیری، بابک، و شیروانی شیری، علی (۱۳۹۰). مفهوم صبر در قرآن و دلالت‌های فلسفی و تربیتی آن. *تربیت اسلامی*، ۶(۱۲)، ۹۸-۷۹.

شورای عالی انقلاب فرهنگی (۱۳۹۰). سند تحول بنیادین آموزش و پرورش.

عباسی کسانی، حامد، و شمس مورکانی، غلامرضا (۱۳۹۷). سنتزپژوهی عوامل کلیدی موفقیت یادگیری الکترونیکی: ارائه یک الگو. *نشریه علمی-پژوهشی فناوری آموزش*. جلد ۱۳. شماره ۲. ۱۴۶-۱۳۳.

علی‌احمد، مرتضی، و جن‌آبادی، حسین (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه اسلامی (صبر و دعا) در اضطراب امتحان و تاب‌آوری دانش‌آموزان پسر متوسطه اول شهر زاهدان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، شماره ۳۲، ۲۰۲-۱۸۵.

غباری بناب، باقر، و راقبیان، روبا (۱۳۹۷). آموزش صبر به کودکان برای ارتقای سلامت معنوی آنان: راهنمای والدین. *نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت*، ۱(۱)، ۵۸-۴۹.

فتحی‌واجارگاه، کورش (۱۳۹۵). *أصول و مفاهیم اساسی برنامه‌ریزی درسی*. تهران: علم استادان.

فرمانی، اعظم، آقابیوسفی، علیرضا، و دهستانی، مهدی. نقش تیپ‌های شخصیتی A و D در پیش‌بینی صبر و مؤلفه‌های آن در دانشجویان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۳(۲)، ۱۴۹-۱۳۳.

فلاح، محمدجواد، و عواطفی، زهرا (۱۳۹۵). معناشناسی صفت اخلاقی صبر از راه نسبت سنجی مفاهیم همنشین آن در قرآن کریم. *پژوهشنامه اخلاق*، ۳۹(۳)، ۵۸-۶۵.

قدمپور، عزت‌الله، رحیمی‌پور، طاهره، امیری، فاطمه، و خلیلی گشنیگانی، زهرا (۱۳۹۷). *روان‌شناسی و دین*، ۱۱(۱)، ۴۶-۳۱.

قره‌داغی، بهمن (۱۳۹۶). *صفرتا بیست ارزشیابی برای یادگیری*. تهران: زنده‌اندیشان. چاپ ششم.

کلینی، آبی‌جعفرین‌یعقوب (۱۳۸۲). *أصول کافی، ترجمه و شرح جواد مصطفوی*. جلد دوم. تهران: انتشارات وفا.

مرحمتی، زهرا، و خرمایی، فرهاد (۱۳۹۶). تدوین مدل ساختاری مؤلفه‌های صبر و امید در دانشجویان دانشگاه شیراز. *پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی*، ۳(۷)، ۹۸-۸۳.

مرحمتی، زهرا، و خرمایی، فرهاد (۱۳۹۵). بررسی اثر دین‌داری، صبر و امید بر بهزیستی فضیلت گرا. *پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی*، ۵(۲)، ۶۶-۳۴.

مرحمتی، زهرا، و یوسفی، فربده (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روان‌شناختی. *پژوهش‌های اخلاقی*، ۶(۲)، ۱۵۷-۱۳۵.

مطهری، مرتضی (۱۳۸۶). *حکمت‌ها و اندزه‌ها*.

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

مصطفوی مدیح، سمیرا، و حسین ثابت، فریده (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش صبر بر سه فضیلت «شجاعت»، «عدالت» و «میانه‌روی». *روان‌شناسی و دین*. ۹(۳)، ۶۹-۸۸.

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

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

موسی‌زاده، حسینعلی، سیدصادقی، محمود، و حمیدی، جعفر (۱۳۹۴). جلوه‌های صبر در گلستان و بوستان سعدی. *فصلنامه تخصصی تحلیل و تقدیم‌تون زبان و ادبیات فارسی*. شماره ۲۷. ۳۴-۹.

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

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

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

ویس کرمی، حسنعلی، غضنفری، فیروزه، و رحیمی‌پور، طاهره (۱۳۹۵). بررسی کارآمدی آموزش صبر بر سخت رویی روان‌شناختی. *روان‌شناسی و دین*. ۹(۳)، ۸۶-۸۹.

