

توانش‌های اساسی زندگی در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی: یک مطالعه پدیدارشناسی  
 حسین خواجه‌بهرامی<sup>۱</sup>، خلیل غفاری<sup>۲</sup>، علیرضا فقیهی<sup>۳</sup>

**Basic life skills in sixth grade elementary students: a phenomenological study**

Hossein Khajeh Bahrami<sup>1</sup>, Khalil Ghafari<sup>2</sup>, Alireza Faghihi<sup>3</sup>

**چکیده**

**زمینه:** پایه ششم ابتدایی دروازه ورود به دوره نوجوانی است. با ورود به دوره نوجوانی، برخورداری از توانش‌های اساسی زندگی در سه حیطه شناختی، هیجانی و رفتاری ضروری است. مطالعه پیرامون بررسی وضعیت آموزش این توانش‌ها در دانش‌آموزان مغفول مانده است. **هدف:** هدف پژوهش حاضر کشف تجارب زیسته دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی و معلمان آنان در مورد وضعیت آموزش توانش‌های اساسی زندگی بود. **روش:** این پژوهش با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی انجام شده است. داده‌های مورد نیاز با استفاده از مصاحبه عمیق نیمه ساختاریافته جمع‌آوری شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی معلمان و دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی استان کرمان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ و نمونه آماری نیز ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان و معلمان پایه ششم ابتدایی بودند که به شیوه هدفمند انتخاب شدند. داده‌های به دست آمده با روش کلایزی تحلیل شدند. **یافته‌ها:** تحلیل تجارب مشارکت‌کنندگان، منجر به شناسایی ۳ مضمون اصلی توانش‌های فکری با مضامین فرعی شناخت خود، تفکر خلاق و تفکر انتقادی و توانش‌های احساسی با مضامین فرعی ارتباط مؤثر، همدلی و مدیریت هیجانات و توانش‌های رفتاری با مضامین فرعی توجه به بهداشت، حل مسئله، هدفمندی و تصمیم‌گیری شد. **نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش بر اساس تجارب زیسته نشان داد که وضعیت آموزش توانش‌های اساسی زندگی به دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی وضعیت مطلوبی نداشته و نیاز به بازنگری و کیفیت بخشی دارد. **واژه کلیدیها:** دانش‌آموز، پایه ششم ابتدایی، توانش‌های اساسی زندگی، تجارب زیسته.

**Background:** The sixth grade is the gateway to adolescence. Entering adolescence, a person needs to have basic life skills in three areas: cognitive, emotional and behavioral. The study on the status of teaching these abilities in students has been neglected. **Aims:** The aim of this study was to discover the lived experiences of sixth grade elementary students and their teachers about the status of teaching basic life skills. **Method:** This research has been done with a qualitative approach and phenomenological method. The required data were collected using semi-structured in-depth interviews. The statistical population of the study included all sixth grade elementary school teachers and students in Kerman province in the academic year 2019-2020 and the statistical sample consisted of 100 sixth grade elementary school students and teachers who were purposefully selected. The obtained data were analyzed by Colaizzi method. **Results:** Analysis of participants' experiences leads to the identification of 3 main themes of intellectual abilities with sub-themes of self-knowledge, creative thinking and critical thinking and emotional abilities with sub-themes of effective communication, empathy and management of emotions and behavioral abilities with sub-themes the Problem Solving, purposefully and decision making **Conclusions:** The results of the research based on lived experiences showed that the situation of teaching basic life skills to sixth grade elementary students is not favorable and needs to be reviewed and improved. **Key Words:** Student, sixth grade, basic life skills, lived experiences.

Corresponding Author: ghaffari2050@yahoo.com

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری، گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی اراک، اراک، ایران

<sup>۱</sup> Ph.D Student, Department of Humanities, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran

<sup>۲</sup> دکتری برنامه‌ریزی درسی، استادیار، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی اراک، اراک، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> Ph.D Student, Department of Humanities, Assistant Professor, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran (Corresponding Author)

<sup>۳</sup> دکتری مدیریت آموزشی، استادیار، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اراک، اراک، ایران

<sup>۳</sup> Ph.D. in Education Management Assistant, Professor, Faculty of Educational Sciences, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran

## مقدمه

توانش‌های اساسی زندگی در سه دسته توانش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری طبقه‌بندی شده‌اند (ورنون، ۲۰۰۹، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۸). از بین توانش‌های اساسی زندگی، خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا بتواند شناخت بیشتری از خود، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط قوت، نقاط ضعف، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد (نوری قاسم‌آبادی، ۱۳۸۳). در تفکر انتقادی، فرد در جستجوی شواهد و دلایلی است که برای قضاوت و نتیجه‌گیری لازم است و در این جستجو بدون پیش‌داوری و سوگیری همه مدارک واقعی را مورد نظر قرار می‌دهد. افراد دارای این توانش در موقعیت‌های واقعی زندگی و به هنگامی که با پیشنهادات نامناسب دیگران مواجه شوند، سعی می‌کنند آن پیشنهاد را مورد نقد قرار داده و پس از تجزیه و تحلیل مناسب آن را انتخاب نمایند (خالصی، ۱۳۸۲). در توانش تفکر خلاق، توانایی خلق افکار، فرآیندها و تجارب و اهداف جدید توسعه می‌یابد. این توانش سه عنصر اساسی شامل مهارت‌ها، تخصص و انگیزه دارد. قلمرو مهارت به منزله استعداد در یک حوزه خاص، قلمرو تخصص به این واقعیت اشاره دارد که بدون تخصص، خلق آثار خلاقانه امکان‌پذیر نیست و قلمرو سوم نیز تمایل شدید به انجام یک کار را برآورده می‌سازد (اثنی‌عشری، فولادچنگ و دریاپور، ۱۳۹۶). توانش ارتباط مؤثر، توانایی نفوذ در دیگران و متقاعد کردن آنها است (ریچاردسون، ۲۰۰۲، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۸۱). توانش همدلی از دیگر توانش‌های اساسی زندگی است. همدلی یک ابزار ارتباطی قدرتمند است که به معنای درک تجربیات، دغدغه‌ها و دیدگاه‌های فرد دیگر همراه با توانایی ابراز آن می‌باشد (عزتی، تفضلی، مظلوم، اصغری پور، ۱۳۹۷). توانش مدیریت هیجان، توانایی تنظیم و ابراز هیجانات به طور مؤثر و مناسب است (کاظمی، برماس و آذر خرداد، ۱۳۸۸). توجه به بهداشت جسمانی و روانشناختی نیز یکی دیگر از توانش‌های رفتاری زندگی است که عدم توجه به آن موجب بروز مشکلات روانی و اجتماعی می‌شود (عزیزی‌نژاد، پورحیدر و سلطانی، ۱۳۹۳). همچنین تصمیم‌گیری و حل مسئله از جمله دیگر توانش‌های رفتاری است. فقدان توانش تصمیم‌گیری، تصمیم‌گرفتن آنی یا بر اساس احساسات، فرد را دچار چالش‌های عمده‌ای می‌کند (اسدی هریس، ۱۳۹۲). مرور ادبیات پژوهشی حاکی از اثربخشی آموزش توانش‌های اساسی بر ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری دانش‌آموزان دارد. خوارزمی و بخشوده (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان

تعلیم و تربیت در رشد فردی و اجتماعی انسان نقش اساسی ایفا می‌کند و در جهان امروز آموزش و پرورش یکی از مهمترین مؤثرترین سازمان‌ها برای رسیدن به این هدف می‌باشد که در این میان آموزش ابتدایی از اهمیت خاصی برخوردار است. آموزش ابتدایی، پایه و اساس کلیه آموزش‌ها است. فرایند کیفیت در مدارس ابتدایی به عنوان نقطه شروع اثربخشی نظام آموزشی مهم می‌باشد (یاو و چینگ، ۲۰۱۳). در آموزش ابتدایی آموزش توانش‌های اساسی زندگی به عنوان یکی از اهداف اساسی تعلیم و تربیت در نظر گرفته شده است (بندک، مالکی، عباسپور و ابراهیمی قوام، ۱۳۹۴). منظور از توانش‌های اساسی زندگی، توانایی‌های اساسی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره مورد نیاز می‌باشد. هدف این توانش‌های اساسی افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از بروز رفتارهای آسیب‌زنده به بهداشت و ارتقای سطح سلامت روان افراد است (سعادت، میرزائیان و دوستی، ۲۰۱۹). توانش‌های زندگی، مجموعه مهارت‌هایی است که افراد با بهره‌گیری از آنها می‌توانند زندگی موفقیت‌آمیز و رضایت‌بخشی داشته باشند (هندریکس، ۱۹۹۸). سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup>، توانش‌های زندگی را توانایی رفتارهای مثبت و سازگارانه‌ای تعریف می‌کند که افراد را قادر می‌سازد تا به گونه‌ای مؤثر با چالش‌ها و درخواست‌های روزمره زندگی برخورد کنند (مک‌تاویش، ۲۰۰۰، به نقل از کاظمی، گرمارودی، شکیبازاده و یکانی‌نژاد، ۱۳۹۶). توانش‌های پایه که سازمان بهداشت جهانی بر آنها تأکید دارد، شامل خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی سازگارانه، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی، تفکر خلاق، تنظیم هیجانات و مقابله با تنیدگی است (هیتا و کومار، ۲۰۱۷). آموزش توانش‌های زندگی برای آماده نمودن افراد، هنگام مقابله با مشکلات و ایجاد رفتارهای مثبت و در نتیجه دستیابی به زندگی موفقیت‌آمیز در سال‌های اخیر مورد توجه دست‌اندرکاران نظام‌های آموزشی قرار گرفته است آموزش مهارت‌های زندگی برای آماده‌سازی و تحول سالم کودک و نوجوان ضروری است (نجفی، بیگدلی، دهشیری، رحیمیان‌بوگر و طباطبایی، ۱۳۹۱).

<sup>۱</sup>. World Health Organization

توانش‌های اساسی زندگی بودند. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی استان کرمان و معلمان آنان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. از میان آنها به شیوه هدفمند، ۱۰۰ نفر (۵۰ نفر معلم و ۵۰ نفر دانش‌آموز) انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش علاوه بر حضور در پایه ششم ابتدایی، داشتن سلامت جسمانی و روانشناختی بود. ملاک‌های خروج از مطالعه نیز داشتن اختلالات روانشناختی (بر اساس تشخیص اولیه پژوهشگران و تشخیص دقیق روانشناس بالینی) و بیماری‌های جسمانی شدید محل در جلسات مصاحبه (بنا به اظهار شرکت‌کنندگان) بود. برای جمع‌آوری تجارب زیسته نیز از روش مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. همچنین علاوه بر روش مصاحبه، از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در پدیدارشناسی، نظیر یادداشت‌برداری میدانی و مشاهده نیز استفاده شد. مصاحبه‌ها در دامنه زمانی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، متناسب با حلق، آستانه تحمل و علاقه شرکت‌کنندگان انجام شد. مصاحبه‌کننده تلاش کرد تا پیش از شروع مصاحبه، با مصاحبه‌شوندگان رابطه‌ای دوستانه برقرار کرده و برای ایجاد این رابطه دوستانه، مصاحبه با مکالمات معمول روزمره آغاز می‌شد. سپس با اجازه از شرکت‌کنندگان در پژوهش و با اطمینان از محرمانه بودن، جریان مصاحبه‌ها با بهره‌گیری از ابزارهای دیجیتال ضبط شد. سؤالات مصاحبه نیز به گونه‌ای مطرح می‌شدند که رشته گفتگو قطع نشود، اما به هنگام سرد شدن یا انحراف از موضوع گفتگو سعی می‌شد با سؤالات هدایت‌کننده، فرآیند مصاحبه به مسیر اصلی بازگردد. از جمله سؤالات مطرح شده می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: "در مدرسه چه مهارت‌هایی آموزش داده می‌شود؟ نحوه آموزش این مهارت‌ها چگونه است؟ چگونه می‌توان این وضعیت را تغییر داد؟" در تحلیل داده‌ها از روش گلایزی<sup>۱</sup> برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. در این روش هفت گام تا رسیدن به هدف طی می‌شود. در مرحله اول پس از پایان هر مصاحبه و ثبت یادداشت‌برداری‌های میدانی، ابتدا تعاملات کلامی و صحبت‌های شرکت‌کنندگان مکرراً گوش داده شد و اظهارات شان کلمه به کلمه روی کاغذ ثبت شد و جهت درک دقیق تجارب شرکت‌کنندگان چندین بار مرور شدند. در مرحله دوم، پژوهشگر آنچه را که دیده و شنیده به صورت "درک تجربه اصلی" در آورد. از آنجا که هیچ‌کس نمی‌

دادند که آموزش توانش‌های اساسی زندگی باعث افزایش تعادل روانشناختی می‌شود. نتایج مطالعه کهنه پوشی، عثمان‌زاده و مصطفایی (۱۳۹۵)، نشان داد خودآگاهی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. وفایی‌نژاد، حیدری و میرزائیان (۱۳۹۳) نیز در پژوهشی دریافتند آموزش توانش خودآگاهی بر افزایش توانش اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است. یگانه (۱۳۹۳) نیز در مطالعه‌ای که روی دانش‌آموزان انجام شد، نشان داد که آموزش توانش‌های اجتماعی با رویکرد شناختی - رفتاری موجب کاهش نشانگان اختلالات رفتاری درون نمود در دانش‌آموزان می‌شود. یافته‌های مطالعه جناآبادی (۱۳۹۰) نیز بیانگر تأثیر آموزش توانش‌های اجتماعی بر کاهش اختلالات رفتاری دانش‌آموزان استثنایی در پایه پنجم بود. هرناندز (۲۰۰۶) در پژوهش دیگری نشان داد آموزش توانش‌های اساسی زندگی برای اختلال نارسایی توجه / فزون‌کنشی، موجب کاهش گزارش‌های معلمان در خصوص انزوای اجتماعی، حواس‌پرتی، بی‌ثباتی هیجانی، بی‌نظمی‌های دانش‌آموزان مبتلا به این اختلال شده و در نهایت افزایش عملکرد مثبت اجتماعی آنان می‌گردد. ورنون (۲۰۰۹)، ترجمه فیروزبخت، (۱۳۸۸). سیستم آموزش و پرورش را در آموزش توانش‌های سه‌گانه شناختی، هیجانی و رفتاری تأثیرگذار دانسته است. او بر این باور است که آموزش‌های رسمی مدارس نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای دانش‌آموزان باشد، از این رو ضروری است برنامه‌های جامع در آموزش توانش‌های زندگی در برنامه‌های رسمی و فوق برنامه در نظر گرفته شود. به طور کلی مرور ادبیات پژوهشی نشان داد غالب پژوهش‌های انجام گرفته در مورد توانش‌های اساسی زندگی در داخل کشور منحصر به پژوهش‌های کمی است و پژوهشی که از منظر معلمان و دانش‌آموزان به وضعیت آموزش این نوع توانش‌ها بپردازد، وجود ندارد. از این رو با توجه به اهمیت و ضرورت آموزش توانش‌های زندگی به دانش‌آموزان دوره ابتدایی به ویژه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی که در آستانه نوجوانی هستند، پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است که وضعیت آموزش توانش‌های اساسی زندگی در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی چگونه است؟

## روش

رویکرد پژوهش حاضر، کیفی و روش آن پدیدارشناسی بود. در این پژوهش، پژوهشگران در پی کشف تجارب زیسته دانش‌آموزان پایه ششم و معلمان آنان در مورد وضعیت آموزش

<sup>۱</sup> Colaizzi method

مضمون فرعی ۱-۱: شناخت خود: تحلیل تجارب شرکت کنندگان نشان داد در نظام آموزشی به خودشناسی توجه چندانی نمی‌شود. نقاط ضعف و قوت دانش‌آموزان در زمینه مسائل تحصیلی به آنان بازخورد داده می‌شود ولی سایر جنبه‌های شخص از جمله ویژگی‌های شخصیتی و عملکرد کلی تا حدودی نادیده گرفته می‌شود. نکته مهمتر این که نقاط قوت کمتر از نقاط ضعف مورد توجه قرار می‌گیرد. شرکت‌کنندگان بر این باور بودند که دانش‌آموزان در مدرسه تا حدودی با حقوق و وظایف خود آشنا می‌گردند، اما میزان آشنایی آنان با حقوق فردی و اجتماعی، خیلی کمتر از وظایف و مسئولیت‌هاست و فرصت‌های بسیار کمی برای بیان ارزش‌های مرتبط با خود وجود دارد. در زمینه تقویت اعتماد به خود در دانش‌آموزان، فعالیت‌های فوق برنامه، نظیر مشارکت در انجام فعالیت‌های مدرسه، اجرای مراسم آغازین و ارائه‌های کلاسی، شرکت در جشنواره‌ها و مسابقات هنری، علمی و ورزشی، نقش مهمی دارد. همچنین نتایج نشان داد دانش‌آموزان در حد مطلوبی با رفتارهای مناسب جنسیت خود در پایه ششم آشنایی پیدا می‌کنند.

مضمون فرعی ۱-۲: تفکر خلاق: تجارب زیسته شرکت کنندگان نشان داد زمینه رشد تفکر خلاق دانش‌آموزان در نظام آموزشی به خوبی فراهم نشده و دانش‌آموزان در انجام کارهای عملی و آزمایشگاهی کمتر شرکت داده می‌شوند. پژوهش‌های دانش‌آموزی و پروژه‌های علمی که زمینه ساز تفکر خلاق است، به خوبی پیگیری نمی‌شود. از طرف دیگر، تجارب زیسته حاکی از این بود که روش‌های مناسب جستجوی داده‌های جدید به خوبی به دانش‌آموزان آموزش داده نمی‌شود.

مضمون فرعی ۱-۳: تفکر انتقادی: تحلیل نتایج نشان داد دانش‌آموزان در مدرسه ارزیابی و نقد عقاید و اندیشه‌های مطرح شده دیگران را به خوبی نمی‌آموزند. به طور کلی تجارب زیسته هر دو گروه نشان داد روحیه نقادی و نقدپذیری در نظام آموزشی در وضعیت مطلوبی قرار ندارد و نیاز به بهبود و بهینه‌سازی آموزش‌ها در این زمینه وجود دارد. همچنین تجارب زیسته معلمان حاکی از آن بود که دانش‌آموزان از طریق محتوای کتاب‌های درسی می‌آموزند که دیگران همیشه درست نمی‌گویند و ما نباید هر سخنی را بدون بررسی و آگاهی از نیت و هدف گویند پذیریم. گفته‌های آنان حاکی از این بود که در مورد توانایی استفاده از استدلال

تواند آنچه را که دیگری تجربه کرده دقیقاً به همان صورت تجربه نماید، بنابراین پژوهشگر باید به داده‌هایی متکی باشد که شرکت‌کننده در مورد یک تجربه خاص بیان کرده است. از این رو در این مرحله زیر اطلاعات با معنی و صحبت‌های مرتبط با موضوع پژوهش خط کشیده شد و به این طریق عبارات مهم مشخص شد. در مرحله سوم سعی شد تا از هر عبارت، یک مفهوم که نشانگر معنی و منظور اصلی فرد است استخراج شود. در اینجا پژوهشگر آنچه را که از پدیده مورد بررسی درک نموده است به مقوله‌های مفهومی که در واقع جوهره تجربه اصلی هستند، تبدیل می‌کند. در مرحله چهارم، بعد از استخراج کدها، پژوهشگر مفاهیم استخراج شده را به دقت مطالعه کرده و جوهره‌ها را به نوشته‌هایی تبدیل کرده و بر اساس تشابه مفاهیم، آنها را دسته‌بندی می‌کند و با این روش دسته‌های موضوعی از مفاهیم استخراج شده تشکیل می‌شود. در مرحله پنجم، نتایج برای توصیف جامع از موضوع مورد مطالعه به هم وصل شده و دسته‌های کلی‌تری به وجود می‌آیند که گاهی شرح کامل نامیده می‌شوند. مرحله ششم با توصیفی جامع از موضوع تحت مطالعه ارائه می‌شود. در مرحله پایانی نیز با ارجاع هر نمونه و پرسیدن درباره یافته‌ها، اعتباربخشی انجام می‌شود (اسمیت؛ فلاورز و لارکین، ۲۰۰۹؛ بهرامی، سلیمانی، یعقوب‌زاده و رنجبر، ۱۳۹۴). ملاحظات اخلاقی الزامی در این پژوهش شامل کسب رضایت آگاهانه از مصاحبه‌شوندگان، رازداری (استفاده از نام مستعار مانند دانش‌آموز یا معلم شماره ۱، ۲، ... در تمام طول فرآیند پژوهش) و حق انصراف برای شرکت‌کنندگان بود. همچنین به منظور صحت و اعتبار داده‌های پژوهشی از چهار شاخص اعتبار گوبا و لینکلن (۱۹۸۹)؛ قابلیت اعتبار، قابلیت تصدیق، قابلیت اطمینان و کفایت و قابلیت تعمیم و انتقال استفاده شد.

### یافته‌ها

تحلیل تجارب مشارکت‌کنندگان، منجر به شناسایی ۳ مضمون اصلی تحت عنوان توانش‌های فکری، توانش‌های احساسی و توانش‌های رفتاری و ۱۰ مضمون فرعی شد.

مضمون اصلی ۱: توانش‌های فکری

تحلیل بیانات معلمان و دانش‌آموزان در مضمون اصلی توانش‌های فکری منجر به شناسایی ۳ مضمون فرعی تحت عناوین شناخت خود، تفکر خلاق و تفکر انتقادی شد.

استوار بود که در سیستم آموزش رسمی در مدارس به توانش مدیریت هیجان‌ها کمتر توجه شده است.

مضمون اصلی ۳: توانش‌های رفتاری

مضمون فرعی ۳-۱: توجه به بهداشت: در زمینه آموزش بهداشت جسمانی و رعایت اصول تغذیه سالم و بیماری‌های واگیردار و پیشگیری از همه‌گیری بیماری‌های واگیردار، در کتاب‌های درسی آموزش کافی داده شده است. همچنین در مورد اهمیت ورزش برای تندرستی و حفظ آراستگی و مرتب بودن، آموزش‌هایی ارائه شده است. نکته مهمی که در بیانات شرکت کنندگان در این زمینه مشهود بود، توجه کمتر آموزش‌های رسمی مدرسه به بهداشت روانی در مقایسه با بهداشت جسمانی بود.

مضمون فرعی ۳-۲: حل مسئله: تحلیل مصاحبه‌ها گویای این موضوع بود که در زمینه آموزش توانش حل مسئله، تجارب دانش‌آموزان تا حد زیادی محدود به فراگیری توانش‌های حل مسائل درسی بوده است و آموزش‌ها در زمینه شیوه‌های مقابله با مسائل اجتماعی و خانوادگی محدود است.

مضمون فرعی ۳-۳: هدفمندی: تجارب زیسته نشان داد در مورد اولویت‌بندی اهداف زندگی و انتخاب فعالیت‌های مناسب جهت رسیدن به هر هدف، آموزش‌های خوبی به دانش‌آموزان ارائه شده است. توانش هدفمندی در قالب نقش دانش‌آموزان جهت تأثیر گذاری بر اعمال خود، تشخیص مناسب نیازهای جسمانی و روانی و نحوه اولویت‌بندی هدف‌ها و برنامه‌ریزی برای تحقق اهداف خود را نشان داده است. معلمان شرکت‌کننده در این مطالعه بیان می‌کردند که آموزش‌های مرتبط با هدفمندی کافی نیست و مستلزم در نظر گرفتن ساعات درسی ویژه و تهیه محتوای آموزشی مناسب است.

مضمون فرعی ۳-۴: تصمیم‌گیری: در زمینه توانش تصمیم‌گیری، مطالب مفیدی در کتاب‌های درسی گنجانده شده است و نقش تصمیم‌گیری مبتنی بر اطلاعات و تفکر در زندگی و کسب موفقیت یادآوری شده است. معلمان در مورد این توانش معتقد بودند با توجه به این که دانش‌آموزان می‌بایست به طور عملی در بستر زندگی واقعی روش‌های مناسب تصمیم‌گیری را یاد بگیرند، از این رو لازم است آموزش‌های مکمل توسط والدین ارائه شود. مضامین اصلی و فرعی مستخرج در جدول ۱ آمده است.

و روش‌های دسترسی به اطلاعات، آموزش‌های ارائه شده به دانش‌آموزان کافی نیست.

مضمون اصلی ۲: توانش‌های احساسی

تحلیل تجارب زیسته معلمان و دانش‌آموزان در مضمون اصلی توانش‌های احساسی شامل ۳ مضمون فرعی ارتباط مؤثر، همدلی و مدیریت هیجان‌ها بود.

مضمون فرعی ۲-۱: ارتباط مؤثر: مرور تجارب زیسته مشارکت کنندگان نشان داد دانش‌آموزان مورد مطالعه نحوه برقراری ارتباط کلامی مؤثر، توانایی ابراز وجود و روش‌های غلبه بر کمرویی را تا حدودی فرا گرفته‌اند. همچنین نتایج نشان داد در زمینه گوش دادن فعال، تجارب دانش‌آموزان پایه ششم ضعیف بوده و در مورد آموزش توانش نه گفتن به طور مستقیم در کتاب‌های درسی، آموزش‌هایی به دانش‌آموزان ارائه شده است. از طرف دیگر آموزش روش‌های مناسب برقراری ارتباط، انعطاف‌پذیری و احترام به نظرات دیگران در حد متوسط مورد توجه و آموزش قرار گرفته است.

مضمون فرعی ۲-۲: همدلی: تحلیل داده‌های مرتبط با این مضمون نشان داد در کتاب‌های درسی، مطالب مفیدی در زمینه درک همدلانه آمده است. همچنین شرکت‌کنندگان معتقد بودند شکل‌های مختلف دانش‌آموزی مانند بسیج دانش‌آموزی، شورای دانش‌آموزی، پیش‌تازان و... در مدارس در ایجاد و تقویت همدلی نقش مهمی را ایفا می‌کنند. معلمان نیز بر این باور بودند اجرای برخی برنامه‌های خاص در مدارس، نظیر برگزاری مراسم جشن نیوکواری و جمع‌آوری اعانه برای نیازمندان و شرکت دانش‌آموزان در دیگر مراسم‌های انسان‌دوستانه موجب تقویت توانش همدلی در آنان شده است.

مضمون فرعی ۲-۳: مدیریت هیجان‌ها: تحلیل داده‌ها نشان داد در زمینه تعدیل هیجان غم، ترس، کنترل خشم و تحمل تنیدگی، آموزش‌های مدرسه ای کافی نیست. برخی دانش‌آموزان در بیان تجارب زیسته‌شان از این توانش گفتند که تعداد محدودی از داستان‌های کتاب درسی، به طور غیر مستقیم اهمیت کنترل خشم و تاب‌آوری را به آنها می‌آموزد. همچنین آنها معتقد بودند در مورد نقش ورزش و سایر فعالیت‌های جسمانی در تخلیه تنش‌های هیجانی، آموزش‌هایی ارائه شده است اما به نقش موسیقی در برون‌ریزی هیجان‌ها توجه نشده است. گفته‌های معلمان نیز بر این واقعیت

تلاش می‌کنند تا آنان را نسبت به نقاط ضعف و قوت خود آگاه سازند. در محتوای درس مطالعات اجتماعی و مباحث تفکر و پژوهش، دانش‌آموزان با حقوق و مسئولیت‌های خود آشنا می‌شوند و در فرآیند برقراری ارتباط میان معلم و دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یکدیگر، آنها حقوق و مسئولیت‌های خود را باز می‌شناسند. ارائه تکالیف مناسب و تشویق به موقع و بجای دانش‌آموزان از سوی معلم، موجب تقویت اعتماد به نفس و ایجاد نگرش مثبت به خود و در نتیجه توانمندسازی او می‌گردد. برخورد متفاوت معلمان زن و مرد با دانش‌آموزان دختر و پسر نیز موجب می‌شود تا آنان رفتارهای مناسب مربوط به جنسیت خود را بشناسد و مجموعه این اقدامات توانش خودشناسی در دانش‌آموزان را رشد می‌دهد. همچنین معلمان با جلب مشارکت فعال و خودجوش دانش‌آموزان در یادگیری و ترغیب آنان به جستجوی اطلاعات جدید و تبیین اهمیت جستجوی راه‌حل‌های جدید در برخورد با مشکلات در دنیای متحول امروز، به آنان می‌آموزند که باید تفکری خلاق داشته باشند و همواره راه‌های مرسوم و متداول دیگران را دنبال نکنند و به این طریق تفکر خلاق در آنان رشد می‌کند. علاوه بر این، معلمان با تسهیل شرایط جهت تفکر و ژرف نگری دانش‌آموزان نسبت به مسائل و اخذ نظرات آنان در مورد مسائل، ایجاد ذهنی باز و فکور در آنها را تسهیل کرده و با درخواست استدلال منطقی و دفاع از نظرات، قدرت استدلال آنان را افزایش می‌دهند. بر اساس تجارب زیسته دانش‌آموزان، نحوه برقراری ارتباط مؤثر، توانایی ابراز وجود، روش‌های غلبه بر کمرویی، گوش دادن فعال و نه گفتن در مدارس تا حدودی آموزش داده شده است، اما وضعیت این آموزش‌ها در حد مطلوب قرار ندارد. این یافته‌ها با نتایج مطالعات قدیمی مقدم و مصرآبادی، ۱۳۹۶؛ وفایی‌نژاد، حیدری، میرزائیان، ۱۳۹۳؛ کریم‌زاده، اخوان‌تفتی، کیامنش، اکبرزاده، ۱۳۸۸ و ونویل، گرادی، اولیور و ماری، ۲۰۱۵ همسو است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت توانش‌های احساسی با توجه به میزان ارتباطات و دایره افرادی که دانش‌آموز با آنان ارتباط دارد، متفاوت است. آن بخش از احساسات که در زمان حضور دانش‌آموز در مدرسه و در ارتباط با دیگر دانش‌آموزان و معلمان امکان بروز می‌یابد، مورد آموزش قرار گرفته و اصلاح می‌شود، اما بخشی که در مدرسه زمینه بروز ندارد، کمتر مورد توجه و رشد قرار می‌گیرد. تحلیل تجربیات مشارکت‌کنندگان نشان داد در چارچوب برنامه‌های رسمی مدارس، شیوه‌های کنترل احساسات و سازگاری با دیگران و استفاده از

جدول ۱. مضامین مستخرج از تجارب زیسته معلمان و دانش‌آموزان از وضعیت

### آموزش توانش‌های زندگی

مضامین اصلی	مضامین فرعی
توانش‌های فکری	شناخت خود
	تفکر خلاق
	تفکر انتقادی
توانش‌های احساسی	ارتباط مؤثر
	همدلی
	مدیریت هیجانات
	توجه به بهداشت
توانش‌های رفتاری	حل مسئله
	هدفمندی
	تصمیم‌گیری

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش کیفی حاضر، بررسی وضعیت آموزش توانش‌های اساسی زندگی به دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی از منظر معلمان و دانش‌آموزان بود. تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان نشان داد که در جریان آموزش رسمی دانش‌آموزان پایه ششم، توانش‌های فکری (شناخت خود، تفکر خلاق و تفکر انتقادی) توجه زیادی را دریافت نمی‌کنند. این یافته با یافته‌های پژوهشی پیشین (یوسف‌زاده، ۱۳۹۵؛ قدیمی‌مقدم و مصرآبادی، ۱۳۹۶؛ ونویل، گرادی، اولیور و ماری، ۲۰۱۵ و هرناندز، ۲۰۰۶). همخوانی دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت دانش‌آموز بخش کمی از اوقات خود را در شبانه روز در مدرسه به سر می‌برند و مدارس دارای برنامه‌های رسمی و چارچوب تعریف شده‌ای هستند که دانش‌آموزان ناگزیر باید در آن چارچوب و مطابق با مقررات به تحصیل پردازند، از این رو زمینه بروز بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری دانش‌آموزان در مدرسه فراهم نمی‌شود. از این رو امکان شناخت خود به طور کامل برای آنان فراهم نمی‌شود. همچنین به نظر می‌رسد حجم زیاد کتب درسی، نظام آموزشی متمرکز، زمانبر بودن فعالیت‌های رشد دهنده تفکر خلاق و عدم آشنایی برخی معلمان با روش‌های پرورش خلاقیت، مانع از آموزش تفکر خلاق به دانش‌آموزان در حد مطلوب شده است. همچنین محدودیت‌های زمانی و وجود برنامه زمانی مشخص شده در تدریس مطالب و استقبال کم از روش‌های نوین تدریس، مانع از پرورش تفکر انتقادی دانش‌آموزان در حد مطلوب شده است. از طرف دیگر، معلمان پایه ششم ابتدایی در جریان تدریس و تعیین تکلیف و ارائه بازخورد به دانش‌آموزان

گذاری و تصمیم‌گیری مشکلاتی را ایجاد می‌کند. از طرف دیگر، فقدان برخورد عملی آموخته‌های آموزشگاهی با زندگی واقعی و کمبود تخصص و رغبت لازم در برخی معلمان موجب ضعف در آموزش کامل توانش‌های رفتاری به دانش‌آموزان شده است. از جمله محدودیت‌های پژوهش کیفی حاضر، تمرکز بر یک منطقه جغرافیایی خاص بود، از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر برای فاصله‌گیری از قیود فرهنگی در سایر مناطق جغرافیایی نیز اجرا شود. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش، می‌توان به کمبود مطالعات کیفی در زمینه توانش‌های اساسی زندگی اشاره کرد که این امر مقایسه یافته‌های به دست آمده را با دشواری روبرو می‌ساخت. با توجه به یافته‌های برآمده از مطالعه حاضر، بازنگری و کیفیت بخشی به آموزش‌های رسمی و غیررسمی در مدارس به ویژه در پایه ششم ابتدایی و آموزش معلمان مربوط به پایه مذکور جهت توجه ویژه به توانش‌های سه گانه مستخرج ضروری به نظر می‌رسد.

### منابع

- اسدی هریس، اسدالله (۱۳۹۲). تأثیر شادی و آرامش بر افزایش خلاقیت. *ماهنامه مهندسی مدیریت*. ۵۵، ۴۳.
- اثنی‌عشری، ندا؛ فولادچنگ، محبوبه و دریاپور، الهه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خلاقیت با استفاده از لگو بر اعتماد به نفس و توانایی حل مسئله کودکان. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۷(۲)، ۳۸-۲۳.
- بندک، موسی؛ ملکی، حسن؛ عباسپور، عباس و ابراهیمی‌قوام، صغری. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان. *روانشناسی تربیتی*، ۱۱(۳۷)، ۳۳-۱۹.
- بهرامی، نسیم؛ سلیمانی، محمدعلی؛ یعقوب‌زاده، آمنه و رنجبر، هادی (۱۳۹۴). محقق به عنوان ابزار در تحقیقات کیفی: چالش‌ها و فرصت‌ها. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی*. ۲۵(۹۰)، ۳۷-۲۷.
- جنابآبادی، حسین (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش اختلالات رفتاری دانش‌آموزان استثنایی پایه پنجم مدرسه مختلط کوثر زاهدان در سال ۹۰-۱۳۸۹. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۱(۲)، ۸۴-۷۳.
- خالصی، عباس (۱۳۸۲). *مدرسه مروج سلامت*. اول. تهران: وزارت آموزش و پرورش.
- خوارزمی، حسن، بخشوده، محمد (۱۳۹۵). *اثربخشی آموزش توانش‌های اساسی زندگی بر تعادل روانشناختی مددجویان زندان شهرستان بافت*. سومین کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی. حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم.

ورزش و فعالیت‌های بدنی در تخلیه هیجانات تا حدودی آموزش داده می‌شود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قدیمی مقدم و مصرآبادی، ۱۳۹۶ و کریم‌زاده و همکاران، ۱۳۸۸ هم جهت است. معلمان با جلب مشارکت دانش‌آموزان در فرآیند یاددهی و یادگیری و تعیین ارائه‌های کلاسی و گروه‌بندی آنان زمینه آموزش ارتباط مؤثر با دیگران را فراهم می‌کنند. این اقدامات موجب تقویت توانایی ابراز وجود دانش‌آموزان و غلبه بر کمرویی آنان می‌گردد. روش تدریس گروهی و ارائه‌های کلاسی و دعوت از دانش‌آموزان در نقد و بررسی فعالیت‌های یکدیگر موجب تقویت گوش دادن فعال می‌شوند. مهمتر از همه در جریان بحث گروهی دانش‌آموز یاد می‌گیرد تا به به نظرات دیگران احترام بگذارد و درک همدلانه میان آنان تقویت گردد. در زمینه برقراری ارتباط مؤثر، معلمان با ترغیب دانش‌آموزان جهت همکاری و مشارکت با دیگران این توانش را تقویت می‌کنند. معلمان با اقداماتی نظیر توانمندسازی در مقابله با هیجانات منفی مانند غم، ترس و خشم و کنار آمدن با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند، به دانش‌آموزان یاد می‌دهند که هیجانات خود را مدیریت کنند. مجموعه این اقدامات موجب می‌شود تا توانش‌های احساسی به طور مطلوبی در دانش‌آموزان ایجاد شود.

همچنین بر اساس تجارب زیسته دانش‌آموزان، در مورد بهداشت جسمانی، محتوی آموزش رسمی حاوی مطالب قابل توجهی در این زمینه است. در مورد آموزش توانش حل مسئله، تجارب دانش‌آموزان محدود به فراگیری حل مسائل درسی بوده است و شیوه‌های مقابله با مسائل اجتماعی و خانوادگی به دانش‌آموزان تا حد زیادی مورد غفلت قرار گرفته است. در مورد اولویت بندی اهداف زندگی و انتخاب فعالیت‌های مناسب جهت رسیدن به آن اهداف، آموزش‌های نسبتاً مناسبی به دانش‌آموزان ارائه شده است. در زمینه توانش تصمیم‌گیری، مطالب مفیدی در کتاب‌های درسی گنجانده شده است و درباره نقش تصمیم‌گیری مبتنی بر اطلاعات و تفکر در زندگی و کسب موفقیت، یادآوری‌های لازم انجام گرفته است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های نادرزاد، ۱۳۹۲ و هرماندز، ۲۰۰۶ همخوان است. در مورد آموزش توانش‌های رفتاری نیز باید اشاره کرد که محدودیت‌های مختلفی که در زمینه ساختار اداری و زمان‌بندی برنامه‌های مدارس وجود دارد امکان ارائه برخی مطالب و یا اداره کلاس‌ها به شکل کارگاهی را به معلمان نمی‌دهد به همین دلیل در آموزش توانش‌های رفتاری نظیر حل مسئله، هدف

- نادر نژاد، سارا (۱۳۹۲). تحلیل محتوی کتاب‌های درسی پایه ششم ابتدایی براساس پرورش مؤلفه‌های توانش اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه مازندران، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- ورنون، آن (۲۰۰۹). آموزش توانش‌های فکری، احساسی، رفتاری، ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۸). تهران: نشر ویرایش.
- وفایی نژاد، سمیه، حیدری، شعبان، میرزاییان، بهرام (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش خودآگاهی بر توانش اجتماعی دانش‌آموزان. اولین کنفرانس سراسری توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
- یگانه، طیبه (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش توانش‌های اجتماعی با روی آورد شناختی - رفتاری بر کاهش نشانه‌های اختلال‌های رفتاری درون نمود در دانش‌آموزان. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۹(۳۳)، ۲۸۰-۲۵۹.
- یوسف‌زاده، مسعود (۱۳۸۹). ارائه الگوی برنامه درسی مهارت‌های فکری (تفکر خلاق و تفکر انتقادی) برای مقطع کارشناسی از نظر متخصصین برنامه‌ریزی درسی. پژوهشنامه تربیتی، ۶(۲۳)، ۱۹-۱.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). Fourth generation evaluation. Sage.
- Hernandez, H. (2006). *Social skills training: a comparison of a 12-week training program to a 24-week training program* (Doctoral dissertation, California State University, Fresno).
- Hendricks, P. A. (1998). *Developing youth curriculum using the targeting life skills model: incorporating developmentally appropriate learning opportunities to assess impact of life skill development*. Ames, Iowa: Iowa State University, University Extension.
- Hita, C. R., & Kumar, G. V. (2017). Effect of life skills training on emotional distress: a comparative study between adolescent Boys and Girls. *The International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 145-55.
- Sadati, Z., Mirzaian, B., & Doosti, Y. (2019). The effect of basic life skills training on adaptability and psychological well-being in married female students. *International Clinical Neuroscience Journal*, 6(1), 28-32.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. London: SAGE Publications Ltd.
- Venville, Grady & Oliver, Mary. (2015). *The impact of a cognitive acceleration programme in science on students in an academically selective high school*. *Thinking Skills and Creativity* 15 (2015) pp 48-60j <http://www.elsevier.com/locate/tsc>.
- Yau, H. K., & Cheng, A. L. F. (2013). Quality management in primary schools. *International Education Research*, 1(4), 16-31.
- ریچاردسون، جری (۲۰۰۲). معجزه ارتباط. و ان. ال. پی. ترجمه مهدی قرچه داغی (۱۳۸۱). تهران: پیکان.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۲). روانشناسی تربیتی. تهران: انتشارات آگاه.
- عزتی راحله، تفضلی مهین، مظلوم سیدرضا، اصغری پور نگار (۱۳۹۷). ارزیابی مهارت همدلی و ارتباط آن با برخی از عوامل دموگرافیک در دانشجویان مامایی. مجله پرستاری و مامایی، ۱۶(۲)، ۱۴۸-۱۳۹.
- عزیزی نژاد، بهاره؛ پورحیدر، رحیمه و سلطانی، پوران (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین سلامت روان و عوامل درون دانشگاهی در بین دانشجویان رشته بهداشت در دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. مجله پرستاری و مامایی، ۱۲(۱۲)، ۱۱۴۶-۱۱۳۹.
- کاظمی، یحیی؛ برماس، حامد و آذرخرداد، فاطمه (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان بر هوش هیجانی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۵(۲)، ۱۰۳-۱۲۲.
- کاظمی اسماعیل، گرماردی غلامرضا، شکیبازاده الهام، یکانی نژاد میرسعید (۱۳۹۶). میزان پیشگویی‌کنندگی عوامل زمینه‌ای و مهارت‌های زندگی بر سلامت روان دانش‌آموزان پسر شهرستان ری. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۱۵(۴)، ۳۳۶-۳۲۵.
- کهنه پوشی، شتاو، عثمان‌زاده، سعادت، مصطفایی، نوجوان (۱۳۹۵). بررسی نقش و تأثیر خودآگاهی شناختی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شهرستان میروان. کنفرانس ملی دانش و فناوری روانشناسی. علوم تربیتی و جامع روانشناسی ایران.
- کریم‌زاده، منصوره، اخوان تفتی، مهناز، کیامنش، علیرضا، اکبرزاده، نسرین (۱۳۸۸). تأثیر آموزش توانش‌های هیجانی - اجتماعی در رشد این توانش‌ها. مجله علوم رفتاری، ۳(۲)، ۱۴۹-۱۴۳.
- قدیمی مقدم، گویا و مصرآبادی، جواد (۱۳۹۶). فراتحلیل پیامدهای برنامه های مداخله‌ای اصلاح رفتار بر بی‌انضباطی. فصلنامه نوآوری آموزشی، ۱۶(۶۴)، ۸۷-۷۶.
- موتابی، فرشته و فتی، لادن (۱۳۹۱). برقراری ارتباط مؤثر. تهران: میانکوشک.
- نجفی، محمود؛ بیگدلی، ایمان‌الله؛ دهشیری، غلامرضا؛ رحیمیان‌بوگر، اسحق و طباطبایی، موسی (۱۳۹۱). نقش مهارت‌های زندگی در پیش‌بینی روان دانش‌آموزان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۳(۱۱)، ۱۱۶-۱۰۱.
- نوری قاسم‌آبادی، ربابه (۱۳۸۳). خودآگاهی و همدلی. تهران: طلوع دانش.