

## بررسی تحلیلی مهارت‌های زندگی در کتاب علوم سال سوم دوره ابتدایی به عنوان یک ضرورت و نیاز در

## آموزش‌های تماتیک با رویکرد تعاملی

مقاله پژوهشی

حمیدرضا وطن پور<sup>۱</sup> فاطمه خوشدل<sup>۲</sup> مهدیه پرهیزی<sup>۲</sup> ریحانه جانقربان<sup>۲</sup> زهره رشید مایوان<sup>۲</sup>

**چکیده** هدف از پژوهش حاضر تحلیل محتوای کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ براساس مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی است. این پژوهش از نوع مطالعات توصیفی است که با استفاده از روش تحلیل محتوی انجام شد. جامعه پژوهش کلیه فصول کتاب علوم تجربی پایه سوم مصوب سازمان برنامه ریزی کتب درسی در سال ۱۳۹۹ بود و واحدهای تحلیل، جملات، تصاویر و فعالیت‌های کتاب مذکور می‌باشد. تحلیل محتوای واحد‌های تحلیل بر اساس فهرست واریس و بر اساس دیدگاه سازمان جهانی بهداشت انجام پذیرفت. در این پژوهش مهارت فردی در ۹ مفهوم کلی؛ خودآگاهی، همدلی، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط موثر، ارتباط بین فردی، مقابله با هیجانات منفی و استرس، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی توزیع شده‌اند. از مجموع ۳۸۲۱ مؤلفه ارائه شده مربوط به مهارت زندگی در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی ۴۴۱ مورد (۱۱/۵۴٪) مربوط به مؤلفه‌ی خودآگاهی، ۵۷ مورد (۱/۴۹٪) مؤلفه‌ی تفکر انتقادی، ۱۹۶ مورد (۵/۱۲٪) تفکر خلاق، ۵۲ مورد (۱/۳۶٪) مؤلفه مقابله با هیجانات منفی، ۲۰۶ مورد (۵/۳۹٪) مؤلفه مقابله با استرس، ۷۵۸ مورد (۱۹/۸۳٪) مؤلفه حل مسأله، ۶۵۶ مورد (۱۷/۱۶٪) مهارت ارتباط بین فردی، ۶۳۲ مورد (۱۶/۵۴٪) مهارت برقراری ارتباط موثر، ۷۲۵ مورد (۱۸/۹۷٪) مهارت تصمیم‌گیری، ۹۸ مورد (۲/۵۶٪) مهارت همدلی می‌باشد که بیشترین توجه به مؤلفه‌های مقابله با استرس و مهارت برقراری ارتباط انجام شده و کمترین توجه به مؤلفه تفکر خلاق صورت گرفته است.

**واژه‌های کلیدی:** مؤلفه‌های مهارت زندگی، کتاب علوم پایه سوم، مطالعات توصیفی

### Analytical study of life skills in science book for the third year of elementary school as a necessity and need in thematic education with an interactive approach

Hamid Reza Vatanpour Fatemeh Khoshdel Mahdieh Parhizi Reyhaneh Janghorban Zohreh Rashid

**Abstract** The purpose of the current research is to analyze the content of the third-grade science book of the academic year 1399-1400 based on the components of life skills. This research is a descriptive study that was conducted using the content analysis method. The research community of all the chapters of the third-grade science book was approved by the Textbook Planning Organization in 2019 and the units of analysis, sentences, pictures and activities of the said book. The analysis of the content of the analysis units was done based on the checklist and based on the perspective of the World Health Organization. In this research, individual skill in nine general concepts; awareness, empathy, decision-making, diagnostic communication, interpersonal communication, coping with negative emotions and stress, problem solving, creative thinking, critical thinking has been used. Out of the total of 3821 components presented related to life skills in the science book of the third grade of elementary school, 441 cases (11.54%) are related to the

\* تاریخ دریافت مقاله ۱۴۰۱/۰۸/۰۵ و تاریخ پذیرش آن ۱۴۰۱/۰۸/۲۶ می‌باشد.

<sup>۱</sup> استادیار، گروه علوم پایه، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

Email: [h\\_vatanpour@cfu.ac.ir](mailto:h_vatanpour@cfu.ac.ir)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران

*self-awareness component, 57 cases (1.49%) are related to the critical thinking component, 196 cases (5.12%) (Regarding creative thinking component, 52 cases (1.36%) related to coping with negative emotions, 206 cases (5.39%) related to coping with stress, 758 cases (19.83%) related to problem solving component, 656 Items (17.16%) related to interpersonal communication skills, 632 items (16.54%) related to effective communication skills, 725 items (18.97%) related to decision-making skills, and 98 items (2.56%) related to empathy skill. The fact that the most attention has been paid to the components of dealing with stress and communication skills and the least attention has been paid to the component of creative thinking.*

**Keywords:** components of life skills, third grade science book, descriptive studies

### مقدمه

روان شناسان در دهه های اخیر در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلالات و آسیب ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسائل شخصی، عدم احساس کنترل و کفایت جهت رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه ی مناسب ریشه دارد، بنابراین باتوجه به تغییرات و پیچیدگی های روزافزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی، آماده سازی افراد برای خوب زندگی کردن و مقابله با موقعیت دشوار امری ضروری به نظر می رسد (احمدیان، ۱۳۹۲).

آموزش مهارت های زندگی بحثی است که نه تنها در بین متولیان آموزش و پرورش بلکه در بین دست اندرکاران امور اجتماعی، فرهنگی و بهداشت روانی جامعه نیز جایگاه یافته و گاهی اخبار یا تحلیل هایی درخصوص آن ارائه می گردد. به همین دلیل آموزش این مهارت ها در کنار آموزش های سنتی خانواده و سیستم آموزش رسمی کشور مورد تاکید روان شناسان و نهادهای مسئول بین المللی از جمله سازمان جهانی بهداشت قرار گرفته است. اهمیت آموزش مهارت های زندگی زمانی مشخص می شود که بدانیم آموزش این مهارت ها موجب ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی می گردد. این توانایی ها فرد را برای برخورد موثر با کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می بخشد و به او کمک می کنند تا با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تامین نماید. بنابراین با آموزش و تمرین مهارت های زندگی می توان موجب تقویت و تغییر نگرش ها، ارزش ها و رفتار انسان و پدید آمدن رفتارهای سالم و مثبت جهت پیشگیری از مشکلات روانی و رسیدن به احساس خوشبختی شد (احمدی، ۱۳۹۲). با توجه به رویکردهای نوین آموزشی و پرهیز از آموزش جزیره ای دروس مختلف در رویکردهای تلفیقی (مانند STSE, STEAM, STEM) آموزش علوم تجربی و محتوای کتب علوم نمی تواند مستقل از مسائل اجتماعی، فرهنگی، محیط زیست و سلامت جسمی و روانی، و مهارت های مختلف زیستن باشد.

**اهمیت و ضرورت تحقیق:**

دوره ابتدایی، در رشد مفاهیم و معانی اموری که کودک در زندگی روزمره با آن‌ها مواجه است نقش مهمی بر عهده دارد. این دوره تداوم بخش تکوین شناختی، زیستی و اجتماعی کودک می‌باشد. همچنین دوره ای است که در آن فرصت و موقعیت مناسبی برای تحصیل، تربیت و یادگیری شیوه ارتباط سریع با دیگران برای کودک فراهم می‌گردد و استعداد های هر کودک به تدریج شکوفا می‌شود. بر این اساس آموزش مهارت های مختلف زندگی همچون حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر خلاق و انتقادی، مهارت های ارتباطی و بین فردی، همدلی و خود آگاهی از اهداف بنیادی نظام های آموزشی است. در نظام آموزشی کشور ما آموزش مهارت های زندگی جز اهداف آرمانی تعلیم و تربیت و یا حتی دروس خاص در دوره های گوناگون ذکر شده است (صافی، ۱۳۹۳) با این وجود تحقیقات نشان می‌دهد که نظام آموزشی کشور چندان هم در آموزش این مهارت ها توفیق نداشته است از آنجایی که کودکان به واسطه ی حساس بودن رده سنی شان نسبت به گروه های سنی جامعه از اهمیت ویژه ای برخوردارند لذا مدارس بعنوان سازمان آموزشی بیشترین مسئولیت را در حوزه مهارت های زندگی دارا هستند و از بدو شکل گیری بعنوان محل آموزش رسمی این مهارت ها در نظر گرفته می‌شوند. همچنین باید افزود که مدارس در پرورش شخصیت افراد نقش محوری دارند و تفهیم خویشتن-داری و همدلی به کودکان آن‌ها را به رعایت ارزش های اخلاقی و اجتماعی ترغیب می‌کند برای انجام این مهم، وعظ و سخنرانی برای دانش آموزان کافی نیست آنها احتیاج به تمرین دارند تا بتوانند مهارت های اجتماعی و عاطفی را که لازمه ی زندگی موفق و سالم هستند راتمرین کنند. بدین ترتیب آموزش مهارت های زندگی بعنوان جزئی از نظام آموزش و پرورش می‌تواند به شخصیت سازی، بهبود اخلاقیات و ترویج فرهنگ شهرنشینی در کودکان بپردازد (عباسی، ۱۳۹۳).

با توجه به اهمیتی که مهارت های زندگی برای مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و تاثیر آموزش های مربوط به آن بر سلامت، بهداشت روان، پیشرفت تحصیلی و بطور کلی بهبود زندگی فردی و اجتماعی دارد و همچنین نقش مهمی که مدارس در پیشگیری از آسیب های اجتماعی، یادگیری و ارتقا سطح بهداشت روان خواهند داشت بر این اساس در این پژوهش پژوهشگر قصد دارد با توجه به نقش مهمی که مهارت های زندگی می‌توانند بر رشد و پرورش کودکان داشته باشند کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی را مورد بررسی قرار دهد تا دریابد که این کتاب در دوره نظام آموزشی جدید به چه میزان به مولفه های مهارت های زندگی پرداخته است.

آموزش و پرورش دوره ی ابتدایی که با نام های تعلیمات اجباری، آموزش همگانی و آموزش عمومی خوانده شده است نخستین گامی است که در جهت آموزش افراد برای زندگی برداشته می‌شود. هدف آن باید آموزش دانش ها و مهارت هایی باشد که ارزش همگانی دارد و مورد نیاز همگان است. فراگرفتن این قبیل معلومات و کسب اینگونه مهارت ها، باید سطح تفاهم افراد را بالا برده و به حسن روابط اجتماعی کمک کند.

بنابراین نظام های آموزشی به ویژه دوره ابتدایی، نقش بسزایی در شکل دهی یک جامعه سالم با افراد سالم خواهد داشت و از آنجایی که نظام آموزشی ما کتاب محور است، مدارس باید دانش آموزان را درگیر فعالیت ها و محتوایی نمایند که باعث بهبود مهارت های زندگی آنان گردند. در این میان کتاب های درسی نیز از جمله عوامل آموزشی هستند که نقش محوری در هر نظام آموزشی، مخصوصا نظام آموزشی ایران ایفا می‌کند. به عبارت دیگر بیشتر فعالیت های آموزشی در

چارچوب محتوای کتاب های درسی صورت می گیرد و بیشترین فعالیت ها و تجربه های آموزشی دانش آموز و معلم حول محور آن سازماندهی می شود (اسماعیلی، ۱۳۹۱). مهارت های زندگی کودکان و نوجوانان آنان را قادر می سازد که آنچه را می دانند و احساس می کنند و به آن باور دارند به عمل تبدیل نمایند. منظور از این مهارت ها این است که هر کودک در کنار آموزش خواندن و نوشتن به مهارتهایی دست یابد که به مدد آن بتواند ابتدا به شناخت درستی از خود دست پیدا کند و سپس به خوبی با افراد و محیط اطراف ارتباط برقرار سازد و به حل مشکلات خود و جامعه و محیط زیست یاری دهد. (شفعی ۱۳۹۸)

سازمان بهداشت جهانی (WHO) انواع مختلفی از مهارت ها از جمله مهارت های زندگی، مهارت های ارتباطی کارآمد، روابط بین فردی، همدلی، تصمیم گیری، مهارت حل مسئله، تفکر انتقادی، و خود آگاهی را ارائه می دهد. (نایر<sup>۲</sup> و فهیمی راد ۲۰۱۹). این سازمان بر لزوم توسعه این مهارت ها نیز تاکید می کند تا افراد خود را با خواسته های عصر اطلاعات هماهنگ کنند. (آوسی<sup>۳</sup> و کامر<sup>۴</sup> ۲۰۱۸)

همچنین براگر و ویت لوک<sup>۴</sup> (۲۰۲۰) معتقد است که دوره ابتدایی شامل موضوعات مختلف درسی است که در پی توسعه مهارت های ذهنی، نگرشی و رفتاری دانش آموزان هستند و این توسعه محدود به کتاب یا موضوع درسی خاصی نیست.

بنابراین با توجه به اهمیت آموزش مهارت های زندگی برای کودکان، این آموزش ها باید بیش از پیش مورد توجه مسئولان آموزشی قرار گیرد. به لحاظ این اهمیت و همچنین به سبب نقشی که مهارت های زندگی بر انگیزش و بهداشت روانی دانش آموزان دارد، در این پژوهش، محتوای کتاب های درسی علوم تجربی پایه سوم ابتدایی، به لحاظ پرداختن به مولفه های مهارت های زندگی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

در برنامه درسی ملی زیر نظام سند تحول آموزش و پرورش در جمهوری اسلامی ایران نیز با بیان ساحت های ششگانه و عرصه ها و عناصر توجه خاصی به موضوع مهارت مختلف زندگی در آموزش و پرورش شده است.

#### اهداف کلی پژوهش

- تعیین میزان توجه به مولفه های مهارت های زندگی در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی

#### اهداف جزئی پژوهش

- تعیین میزان توجه به مهارت خود آگاهی در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی
- تعیین میزان توجه به مهارت همدلی در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی
- تعیین میزان توجه به مهارت تصمیم گیری در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی
- تعیین میزان توجه به مهارت برقراری ارتباط در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی

<sup>2</sup> - Nair & Fahimirad

<sup>3</sup> - Avci & Kamer

<sup>4</sup> - Brugar & Whitlock

- تعیین میزان توجه به مهارت ارتباط بین فردی در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی
- تعیین میزان توجه به مهارت مقابله با هیجانات منفی و استرس در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی
- تعیین میزان توجه به مهارت حل مسئله در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی
- تعیین میزان توجه به مهارت تفکر خلاق در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی
- تعیین میزان توجه به مهارت تفکر انتقادی در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی

#### پیشینه تحقیق:

با توجه به اینکه مهارت های زندگی اغلب به عنوان موضوعی اجتماعی در کتب علوم انسانی مطرح می شود اغلب محققان این گونه پژوهش ها را در کتب رشته های علوم انسانی مورد مطالعه قرار داده اند و کمتر در کتب علوم تجربی مورد بررسی قرار گرفته است. از جمله مطالعات انجام شده می توان به بلاروت<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) که با "برگزاری دوره های آموزشی مهارت های زندگی" و در نتایج به دست آمده بیان داشت، این دوره ها به بهبود کارکرد آموزشی و کاهش مشکلات اجتماعی و هیجانی دانش آموزان انجامیده است. براون<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی تحت عنوان "پیش بینی کیفیت زندگی دانش آموزان بر اساس مهارت های زندگی" به این نتیجه رسید که نه تنها دانش آموزان توانایی مقابله با مسائل و مشکلات روزمره را دارند بلکه باعث مقاوم سازی شخصیتی آنها و گسترش دید برای مواجه شدن با مشکلات می گردد. سیلویا و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) نیز در نتایج پژوهشی با عنوان "برنامه جهانی مدرسه مرتبط با پیشگیری از افسردگی و بالا بردن مهارت زندگی" بیان کردند که این آموزشها در کتب درسی اثرات مثبت روی شرکت کنندگان شبکه های اجتماعی و اصلاح رفتار های پرخاشگری داشته است. وفائیان و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان "اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی دانش آموزان" این آموزشها را بر سلامت روانی و دانش آموزان موثر دانستند.

شربتیان (۱۳۹۴) در مقاله خود با عنوان "رابطه مهارت های زندگی با سلامت اجتماعی" به این نتیجه رسیده است که رابطه مستقیم بین ابعاد مهارت زندگی و سلامت اجتماعی دانش آموزان وجود دارد و مهارت ارتباطی بیشترین تاثیر در این زمینه را داشته است. معصومی نژاد (۱۴۰۰) که این موضوع را در کتب علوم اجتماعی مورد بررسی قرار داده است نتیجه گرفته است که مهارت های زندگی در دوره ابتدایی در برگیرنده ابعاد ویژگی هایی است که اهمیت آنها توسط سازمان های جهانی مشخص شده است. تای<sup>۸</sup> (۲۰۱۷) در بیان هدف آموزش علوم زندگی میگوید هدف از این آموزش این است که به کودکان کمک کند تا دانش، مهارت و تواناییهای به دست آورند که به آنها کمک کند تا بتوانند توسعه چند بعدی را به صورت فردی و اجتماعی توسعه دهند. یلدریم<sup>۹</sup> (۲۰۱۹) معتقد است که آموزش مهارت های زندگی

5- Bloodworth

6- Brown

7- Silvia wahl et al

8- TAY

9- Yildirim

در برنامه دبستان که اولین گام در کسب دانش و مهارت های اساسی در مورد زندگی است، جایگاه مهمی دارد. این آموزش می تواند با استفاده از روشها و فنون مختلف به طور اثر بخش توسط دانش آموزان انجام شود و بر خانواده، مدرسه، محیط و اجتماع تاثیر داشته باشد.

### نمونه آماری پژوهش

نمونه ی آماری پژوهش حاضر، کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی چاپ ۱۳۹۹، شامل ۱۴ درس و ۱۱۲ صفحه می باشد.

### روش پژوهش:

این پژوهش از نوع تحلیل محتوا و توصیفی و کمی است که نتایج بر اساس آمار توصیفی و درصد فراوانی بیان شده است. اگر چه نتیجه گیری بر اساس آمارهای توصیفی به دقت آمار استنباطی نمی باشد ولی این تحقیق مقدمه ای برای مطالعات بیشتر خواهد بود. تحلیل محتوای واحد های تحلیل بر اساس فهرست وارسی و بر اساس دیدگاه سازمان جهانی بهداشت انجام پذیرفت

### انواع مهارت های زندگی:

فیروز بخت (۱۴۰۱) مهارت های زندگی را به دو دسته تقسیم کرده اند:

دسته اول مهارت های فردی هستند که نگرش مثبت، صادق بودن، تفکر خلاق، حل مسأله و تصمیم گیری را می توان نام برد. دسته دوم مهارت هایی هستند که بیشتر در ارتباط با مردم نمود پیدا می کنند و شامل مهارت های رهبری، کار گروهی و مهارت های ارتباطی می باشد.

سازمان جهانی بهداشت انواع مهارت های زندگی را اینگونه معرفی کرده است:

### مهارت خودآگاهی

خودآگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، ترس ها و انزجارهاست. برای اکثر ما توصیف ویژگیهای اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری میباشد. خودآگاهی به فرد کمک میکند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است. در خودآگاهی با تکیه بر نقاط قوت خود برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش می کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث میشود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد. احساسات خود را بشناسیم. چون فردی که از احساسات خود آگاه میشود میتواند آنها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات میتواند به اعتیاد و خشونت بیانجامد. از نیازهای خود اطلاع پیدا کنیم و یاد بگیریم که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم. در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال نماییم و از دنبال کردن اهداف غیرواقعی، تخیلی و کمال گرایانه

پرهیز کنیم. چرا که اهداف غیرواقع بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت می شود. در نهایت خودآگاهی باعث ارزشمندی ما میشود و به ما کمک می کند تا دنبال ارزش های واقعی به جای ارزشهای کاذب باشیم و رضایت کافی از زندگی داشته باشیم. می توان چنین بیان کرد که در واقع خودآگاهی مجموعه کلی باورهای فرد در زمینه اسنادهای شخصی وی راجع به خودش است (اشرف، ۱۳۹۶).

### مهارت همدلی

همدلی یعنی این که فرد بتواند مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند و به آن ها احترام بگذارد. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کرده و آن ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیکتر شویم. یکی از فرایندهای اساسی در تحول بهنجار انسان، رشد ظرفیت برای ارتباط با دیگران می باشد. همدلی به عنوان یک توانایی بی نظیر در ارتباط با دیگران از هنگام تولد حضور داشته و به طور افزایشی از نوزادی و کودکی تا نوجوانی متحول می شود. همدلی را توانایی جهت شناسایی و پاسخ دهی به حالات ذهنی دیگران تعریف شده است. در مطالعات انجام شده در زمینه همدلی، گاهی تمرکز اصلی برای تعریف آن، بر روی شناختی و گاهی بر هیجان بوده است.

### مهارت برقراری ارتباط موثر

برقراری ارتباط از طریق گفتار و همچنین نوعی از ارتباط است که در آن پیام های کلامی در جریان رمزگشایی و رمزگردانی بسیار کامل و همچنین مورد بازبینی و تفسیر هشیارانه قرار می گیرند آیدوگان و همکاران (۲۰۰۹) مهارت های ارتباطی (گفتگو) را اغلب به عنوان مجموعه پیچیده‌ای از مهارت ها در نظر می گیرند که ابعادی مانند ارتباط و حل مسئله، تصمیم گیری و جرات ورزی، تعاملات با اطرافیان و خود مدیریتی را شامل میشود. این مهارت ها عامل مهم و اساسی تعامل ارتباطی و گفتگو میان دانش آموزان و همسالان میتواند محسوب شود.

ارتباط (گفتگو) را مجموعه ای از رفتارهای یاد گرفته شده ای میدانند که به ما اجازه می دهند تا به آغاز و ادامه تعاملات مثبت با دیگران پردازیم که از جمله این مهارت ها، می توان به تقسیم احساسات خود با دیگران، کمک کردن به آن ها برای آغاز یک رابطه و کنترل میزان خلق و خو اشاره کرد. مهارت های ارتباط (گفتگو) با دیگران و همسالان را به عنوان رفتارهای اجتماعی مورد قبول و یادگرفته شده ای که باعث ارتباط با دیگران و بهبود کیفیت زندگی می شود، تعریف نموده اند.

### مهارت روابط بین فردی (روابط اجتماعی)

اثربخشی روابط متقابل اجتماعی به کاربرد مهارت های اجتماعی و ارتباطی بستگی دارد. مهارت های اجتماعی و ارتباطی فرایند های مولفه ای مشخصی هستند که فرد را قادر می سازند تا به گونه ای رفتار نمایند که به عنوان فردی شایسته مورد قضاوت دیگران قرار بگیرند. افرادی که دارای مهارت های اجتماعی و ارتباطی هستند، درک موثری از خود و دیگران دارند و با به رسمیت شناختن و همدردی با دیگران، ارائه بازخورد مناسب، زمینه را برای ادامه تعاملات و محاوره بین خود و طرف مقابل فراهم می سازند. آن ها توانایی لازم را برای برقراری و ادامه روابط متقابل اجتماعی دارا هستند. تحقیق و بررسی در باب موضوع ارتباطات اجتماعی اشاره به این نکته دارد که هوش اجتماعی (شایستگیهای اجتماعی) مستلزم داشتن توانایی ارتباط متقابل با دیگران است، این حوزه جدا از هوش سنتی است. شایستگی های اجتماعی با ظرفیت افراد به دانستن، احساس کردن، فکر کردن و رفتار کردن با دیگران در موقعیت های میان فردی سر و کار دارد. لذا مهارت های اجتماعی به عنوان ساختار چند وجهی در نظر گرفته می شود. چند وجهی بودن مهارت های اجتماعی ثابت کرده است که مهارت های اجتماعی به ارزیابی مهارت های خاصی از جمله همدلی، ابراز وجود، خود افشایی و مهارت بین فردی می پردازد (اشرف، ۱۳۹۶).

### مهارت تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم گیری های مختلف است و موفقیت در زندگی در گرو تصمیم گیری درست و به جای اوست. مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم. تصمیم گیری به عنوان جوهره اصلی فعالیتها در زندگی در تمامی وظایف روزمره افراد از اهمیت به سزایی برخوردار است. تصمیم گیری نقش گسترده ای در زندگی آدمی دارد. مطالعه فرایندهای تصمیم گیری بحث تازه ای به شمار نمی آید. در طی سال های اخیر تحقیقات متعددی در رشته ها و حوزه های مختلف پیرامون مقوله تصمیم گیری انجام گرفته است که در نتیجه آنها تاکنون طبقه بندیهای متعددی در رابطه با سبک ها و مدل های تصمیم گیری توسط صاحب نظران ارائه شده است.

### مهارت حل مسئله

مهارت حل مسئله یک مهارت حیاتی در عصر حاضر است. حل مسئله یک فرایند شناختی است که به وسیله آن فرد می کوشد، راه حل مناسبی برای یک مشکل پیدا کند. که براساس آن پیامدهای حل مسئله به وسیله دو فرایند جهت دهی مسئله و سبک حل مسئله تعیین می شود. جهت دهی مسئله یک فرایند شناختی - هیجانی است که به عنوان یک عملکرد انگیزشی در فرایند حل مسئله عمل می کند و شامل دو بعد متفاوت مثبت و منفی می باشد. در حالی که جهت دهی مثبت مسئله شامل تمایل غالب به ارزیابی مسئله به عنوان چالش و اعتقاد به توانایی فرد برای حل موفقیت آمیز مسئله می باشد. جهت دهی منفی مسئله شامل نگرستن به مسئله به عنوان تهدیدی برای بهزیستی و تردید در توانایی فرد برای حل موفقیت آمیز مسئله میباشد. سبک حل مسئله نیز شامل فعالیت های شناختی-رفتاری است که در آن فرد برای



درک مشکل و پیدا کردن راه حل یا پاسخ های کنار آمدن تلاش می کند. طبق این مدل چهار مهارت اصلی حل مسئله عبارتند از تدوین و تعریف مسئله، ارائه راه حل های مختلف، تصمیم گیری و اثبات و اجرای راه حل (عباسی، ۱۳۹۳). ما هر روزه با مسایل فراوانی روبه رو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده اند. مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. در زندگی ما انسان ها واقعیت های متعددی وجود دارند که ما چه بخواهیم و چه نخواهیم با آن ها مواجه خواهیم شد. مهم نیست افراد در زندگی با مشکل، دردسر، گرفتاری، انتخاب و... روبرو نشوند بلکه مهم آن است که در مواجهه با این گونه موقعیت ها بتوانند به شیوه ای صحیح عمل کنند. بعضی از افراد قادر به برطرف کردن مسائل روزمره ی خود نیستند و در مقابل کوچکترین مساله یا انتخاب دچار پریشانی، دستپاچگی، آشفتگی و ناراحتی می شوند. در مقابل این گروه، افراد دیگری نیز وجود دارند که در حل مسائل و مشکلات متنوع و مواجهه با موقعیت های مستلزم تصمیم گیری، نه تنها دچار آشوب نمی شوند بلکه به این سطح از خودآگاهی دست می یابند که نقاط ضعف خود را بهبود بخشند. عمده ترین علت موفقیت این افراد آن است که به هنگام روبرو شدن با مشکلات و گرفتن یک تصمیم از روشی منظم و مرحله به مرحله استفاده می کنند، حال آنکه گروه اول فاقد این توانایی هستند (نیک گهر، ۱۴۰۰).

### مهارت تفکر خلاق

خلاقیت را میتوان به عنوان فرایند ساخت چیزی که هم اصیل است و هم ارزشمند یا دارای خصایص اصالت، پرمعنا بودن و ابتکاری است تعریف نمود. خلاقیت فرآیند پیچیده اجتماعی-فرهنگی-روانشناختی ای است که از نظر فرهنگی در درون فضای بین فردی، منجر به تولید مصنوعات می شود که به عنوان جدید و معنادار به وسیله یک یا بیش از یک نفر در زمان مشخص ارزشیابی می شوند. خلاقیت، استعداد انسان در تولید اثرهای ابتکاری سودبخش، به کارگیری توانایی ذهنی برای ایجاد یک فکر یا مفهوم جدید یا به عبارت دیگر فرایند ذهنی مرکب از قدرت ابتکار و انعطاف پذیری است (نایی، ۱۳۹۱).

خلاقیت یکی از مفاهیمی است که در سلامت روان تاثیر قوی داشته و نه فقط بنیان سلامت روان را در فرد متزلزل نمی کند که حتی حامی آن نیز هست. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه ی جدید را برای ما فراهم می آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است در این تفکر هیچ گاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است. بر اساس پژوهش ها، مهارت های زندگی از جمله مهارت تفکر خلاق از اثرات خودکارآمدی و خوداثربخشی در افراد می باشد.

### مهارت تفکر انتقادی

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی و در بست قبول یا رد نکنیم بلکه ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروه ها و افراد و مواد مخدر نمی شوند، چرا که همواره با سوال کردن به عاقبت کار می اندیشند و از هم نوایی دوری می کنند. مهارت تفکر انتقادی توانایی و گرایش فرد برای سنجش نتایج امور و تصمیم گیری درباره آنها بر اساس شواهد می باشد. تفکر انتقادی را به عنوان ارزشیابی نتایج از راه واری منطقی و منظم مسائل، شواهد، و راه حل ها تعریف کرده است. وی تفکر انتقادی را به صورت توانایی گرفتن تصمیمات منطقی درباره آنچه که باید انجام دهیم و آنچه که باید باور کنیم تعریف کرده است (بروجردی، ۱۳۹۵).

### مهارت مدیریت هیجانان

مدیریت و تنظیم هیجان مفهومی است بسیار گسترده و فرایندهای تنظیم بی شماری را در بر می گیرد و می تواند علاوه بر فرایندهای هشیار و ناهشیار شناختی، حیطه وسیعی از فرایندهای جسمی، اجتماعی و رفتاری را هم شامل گردد. مدیریت و تنظیم هیجان به عنوان فرایندهایی که از طریق آنها افراد هیجانان شان را برای پاسخ به توقعات محیطی هشیارانه و ناهشیارانه تعدیل می کنند، در نظر گرفته می شود. از نظر آیزنبرگ و موریس (۲۰۱۴) مدیریت و تنظیم هیجان در بردارنده فرایند آغاز، نگه داری، تنظیم کردن و تغییر دادن شدت یا طول مدت حالت های احساسی و هیجانی درونی، انگیزشهای مرتبط با هیجان و فرایندهای فیزیولوژیکی تعریف می کند که غالباً در خدمت رسیدن به اهداف فرد است. به عبارتی نظم بخشی هیجان به تغییراتی اطلاق می شود که همراه با هیجان های فعال شده هستند. مدیریت و تنظیم هیجان بیشتر در دو چهارچوب بررسی می شود؛ راهبردهای تنظیم هیجان قبل از بروز حادثه (پیش از هیجان یا در آغاز بروز آن فعال می شود و از بروز هیجان های شدید پیش گیری می کند) و راهبردهایی که پس از بروز حادثه یا پس از پیدایی هیجان فعال می شوند (این راهبردها نمی توانند از ایجاد هیجان های شدید پیشگیری کنند) راهبردهای تنظیم هیجان که پیش از رخداد حادثه فعال می شوند باعث تعبیر و تفسیر موقعیت به نحوی میشوند که پاسخ های هیجانی با آن موقعیت را کاهش می دهند. این فرایند ارزیابی مجدد نامیده می شود (ماسن، ۱۳۹۲).

### مهارت مقابله با هیجان منفی و استرس

استرس بخشی از زندگی روزمره است. استرس حالت یا فرایندی روانشناختی است که در هنگام وقوعش فرد با حوادثی مواجه می شود که آنها را نسبت به بهزیستی جسمی و روانشناختی خود تهدید آمیز ادراک می کند. استرس از تعامل با محیط نشات می گیرد و زمانی رخ میدهد که بین فشارهای موقعیتی و منابعی که فرد در اختیار دارد ناهماهنگی وجود داشته باشد، استرس در زندگی امروز پدیده ای فراگیر و اجتناب ناپذیر است. استرس نیز مانند بسیاری از سازه های روانشناختی (مانند شخصیت و هوش) فاقد تعریفی عامه پسند است در واقع پدیده استرس به واکنش ملموس یا ذهنی اشاره دارد که به واسطه ادراک تهدید نسبت به تعادل زیستی بدن ایجاد می شود (عابدی، ۱۳۹۲).

مدیریت مقابله با استرس توانایی افراد را برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت های استرس آور افزایش میدهد و این مداخله مرکب از عناصری از قبیل آگاهی در مورد استرس، آموزش حل مسئله، آموزش مهارتهای ابراز وجود، مدیریت خشم، مدیریت خود و برنامه ریزی فعالیت ها و سبک های مقابله و غیره، می باشد. شیوه ها و سبک های مقابله نسبت به استرس، به حالتی از انگیختگی جسمانی و روانشناختی اطلاق می گردد که پیامد تجربه استرس است. آموزش مهارت های مدیریت استرس، موجب کاهش سبک های اسناد کنارآیی اجتنابی، اسناد منفی و افزایش سلامت روانی در افراد می شود. این مهارت همچنین موجب کاهش علائم ناشی از استرس می شود (نایی، ۱۳۹۱).

### تدوین مولفه ها و شاخص ها

با توجه به اینکه روش پژوهش حاضر، تحلیل محتوا می باشد و کیفیت تحلیل محتوا بستگی به مولفه های آن، که بر اساس موضوع مورد پژوهش طرح و ساخته می شوند دارد. در پژوهش حاضر مولفه های مهارت های زندگی مورد توجه است که این مفهوم شامل شاخص هایی می باشد که در جدول (۱) به ارائه آن پرداخته می شود. مولفه ها و شاخص ها در این پژوهش، براساس تقسیم بندی سازمان جهانی بهداشت می باشد. این جدول بر اساس شاخص های سازمان بهداشت جهانی تدوین شده است

جدول (۱): شاخص های مولفه های مهارت زندگی (معصومی نژاد ۱۴۰۰)

مفهوم	مولفه	شاخص
مهارت های زندگی	خودآگاهی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آگاهی از احساس و علاقه ی خود</li> <li>• آشنایی از عملکرد بدن خود</li> <li>• آگاهی از راههای مراقبت از بدن خود</li> <li>• آگاهی از میزان ارزشمندی خود</li> <li>• تصویر واقع بینانه از خود</li> <li>• آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود</li> </ul>
	تفکر انتقادی	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وجود دلایل و مدارک یک قضاوت</li> <li>• بررسی میزان دقت اطلاعات</li> <li>• بررسی صحت اطلاعات</li> <li>• اظهار نظر در مورد یک موضوع</li> </ul>
	تفکر خلاق	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تجسم نمودن یک موضوع</li> <li>• ارائه یا خلق اثری هنری</li> <li>• ارائه یک فکر تازه</li> <li>• بیان داستان و شرح آن</li> <li>• ارائه راهکار جدید</li> </ul>
	مقابله با هیجانات منفی و	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توجه به احساسات و حالات خود</li> <li>• ارتباط هیجانات با احساس، تفکر و رفتار</li> <li>• مقابله با ناکامی، بی حوصلگی و غمگینی</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• مقابله با هیجانات شدید دیگران</li> </ul>	استرس	حل مسأله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• انجام کار شخصی</li> <li>• تعریف مشکل یا مسئله</li> <li>• بررسی جوانب مشکل یا مسئله</li> <li>• حل اختلافات شخصی</li> <li>• استفاده از تفکر برای حل مشکل خود</li> <li>• شناخت مسایل روزانه</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عضویت در گروه</li> <li>• دانستن ویژگیهای دوست خوب</li> <li>• آشنایی با مفهوم دوستی</li> <li>• آشنایی با قوانین گروه</li> <li>• آشنایی با گروه و ویژگیهای آن</li> </ul>	مهارت ارتباط بین فردی	مهارت های زندگی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• پاسخ دادن به مطالب فرد مقابل</li> <li>• استفاده از دست و حرکات آن</li> <li>• توجه به ژست بدن</li> <li>• توجه به چشم و ابرو</li> <li>• توجه به حرکات سرو گردن</li> <li>• ابراز غم و شادی</li> <li>• سؤال پرسیدن</li> <li>• تکرار و خلاصه حرف طرف مقابل</li> <li>• بیان ایده های خود</li> <li>• نگاه کردن به طرف مقابل</li> <li>• شیوه صحیح صحبت کردن</li> <li>• گوش کردن و نحوه صحیح آن</li> </ul>	برقراری ارتباط موثر	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• پذیرش مسئولیت</li> <li>• تصمیم در مورد کارهای آینده</li> <li>• انتخاب راه حل های مختلف</li> <li>• بررسی جوانب کار</li> <li>• توجه به اهداف در کارها</li> <li>• آشنایی با تصمیمات روزانه</li> </ul>	تصمیم گیری	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• درک احساس دیگران</li> <li>• درک تفاوتها و شباهتها</li> <li>• قدردانی از دیگران</li> <li>• احترام گذاشتن به دیگران</li> </ul>	همدلی	

یافته های آماری توصیفی و میزان دست یابی به اهداف پژوهش

بسیاری از مهارت‌ها، نگرش‌ها و عقایدی که دانش‌آموزان در درس علوم تجربی از طریق فعالیت‌های علمی کسب می‌کنند، به گونه‌ای است که می‌توانند آن‌ها را در بقیه‌ی موضوعات درسی نیز بیاموزند و به کار گیرند. کتاب علوم تجربی پایه سوم دبستان شامل ۱۴ درس می‌باشد. بخش‌های مختلف این کتاب عبارت است از: ایستگاه تفکر، شگفتی‌های آفرینش، فعالیت کار در خانه، کار و فناوری، علم و زندگی.

مطالعه آماری تمام فعالیت‌های یادگیری در کتاب شامل متن و تصاویر و سوالات در ۱۴ درس و ۱۱۲ صفحه کتاب و در پاسخ به سوالات و مفروضات و اهداف کلی و جزئی این پژوهش (که فرض شده است تمام مولفه‌های آموزش مهارت زندگی موجود در جدول سازمان جهانی را در بر می‌گیرد)، نتایج بیانگر این است که هیچیک از مولفه‌های موجود در جدول مولفه‌ها و پارامترهای استاندارد، فراوانی صفر را ندارد و در واقع تمام آنها در کتاب وجود دارند (هدف اصلی). اما در پاسخ به اهداف فرعی و میزان توجه و فراوانی هر یک از مولفه‌ها، می‌توان گفت:

از مجموع ۳۸۲۱ مؤلفه ارائه شده مربوط به مهارت زندگی در کتاب علوم تجربی پایه سوم ابتدایی ۴۴۱ مورد (۱۱/۵۴ درصد) مربوط به مؤلفه خودآگاهی، ۵۷ مورد (۱/۴۹ درصد) مربوط به مؤلفه تفکر انتقادی، ۱۹۶ مورد (۵/۱۲ درصد) مربوط به مؤلفه تفکر خلاق، ۵۲ مورد (۱/۳۶ درصد) مربوط به مؤلفه مقابله با هیجانات منفی، ۲۰۶ مورد (۵/۳۹ درصد) مربوط به مؤلفه مقابله با استرس، ۷۵۸ مورد (۱۹/۸۳ درصد) مربوط به مؤلفه حل مسأله، ۶۵۶ مورد (۱۷/۱۶ درصد) مربوط به مهارت ارتباط بین فردی، ۶۳۲ مورد (۱۶/۵۴ درصد) مربوط به مهارت برقراری ارتباط موثر، ۷۲۵ مورد (۱۸/۹۷ درصد) مربوط به مهارت تصمیم‌گیری، ۹۸ مورد (۲/۵۶ درصد) مربوط به مهارت همدلی می‌باشد. بنابر این در این پژوهش به اهداف فرعی مورد نظر دست یافته ایم.

#### جدول (۲): توزیع فراوانی مولفه‌های مهارت‌های زندگی

شاخص	فراوانی	درصد
خودآگاهی	۴۴۱	۱۱/۵۴
تفکر انتقادی	۵۷	۱/۴۹
تفکر خلاق	۱۹۶	۵/۱۲
مقابله با هیجانات منفی	۵۲	۱/۳۶
مقابله با استرس	۲۰۶	۵/۳۹
حل مسأله	۷۵۸	۱۹/۸۳
مهارت ارتباط بین فردی	۶۵۶	۱۷/۱۶
برقراری ارتباط موثر	۶۳۲	۱۶/۵۴
تصمیم‌گیری	۷۲۵	۱۸/۹۷
همدلی	۹۸	۲/۵۶
جمع کل	۳۸۲۱	۱۰۰



نمودار (۱): توزیع فراوانی مولفه های مهارت های زندگی

### نتیجه گیری و تجزیه تحلیل داده ها

در تحلیل محتوای کتاب علوم دوره ابتدایی پایه سوم مشخص گردید که به مولفه های مهارت های زندگی در کتاب های درسی توجه شده است. در این پژوهش مهارت فردی در نه مفهوم کلی؛ خودآگاهی، همدلی، تصمیم گیری، برقراری ارتباط موثر، ارتباط بین فردی، مقابله با هیجانات منفی و استرس، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی توزیع شده اند. اگر چه تجزیه و تحلیل بر اساس نتایج آمار توصیفی و درصد فراوانی نمی تواند بدون وزن دهی به هر پارامتر با استفاده های روشهای آماری نتایج دقیق و قابل استنادی را در بر داشته باشد ولی این نتایج می تواند موضوعی برای مطالعات بعدی باشد. نتایج حاصل از توزیع و پراکندگی پارامترهای مختلف مهارت منطبق بر جدول سازمان جهانی با بسیاری از نتایج قبل از خود به ویژه معصومی نژاد (۱۴۰۰) که نتیجه گرفته است که مهارت های زندگی در دوره ابتدایی در برگیرنده ابعاد ویژگی هایی است که اهمیت آنها توسط سازمان های جهانی مشخص شده است منطبق می باشد. بیشترین فراوانی مربوط به مهارت حل مسئله است و کمترین مقدار فراوانی را مهارت مقابله با هیجانات فردی به خود اختصاص داده است. مهارتهای تصمیم گیری و ارتباطی پس از مهارت حل مسئله از مقادیر فراوانی بالای برخوردارند که بر اساس نتایج شریفیان مبنی بر تاثیر بسیار زیاد این مهارتها بر رفتار اجتماعی و دانش آموزان از نکات مثبت در این کتاب است. پایین بودن فراوانی تفکر انتقادی می تواند زنگ هشدار برای برای نویسندگان کتاب باشد و با توجه به اهمیت این مهارت از نقص های کتاب علوم در ارتباط با آموزش مهارتهای زندگی می باشد.

### پیشنهادات:

مطالعه توزیع فراوانی پارامترهای مختلف مهارت های زندگی در کتاب علوم سال سوم نقاط ضعف آن را در رابطه با برخی مولفه ها آشکار می سازد. به ویژه مولفه ی تفکر خلاق که درصد بسیار کمی را به خود اختصاص داده است

بایستی بیشتر مورد توجه نویسندگان کتاب و معلمان قرار بگیرد. این مولفه در علوم تجربی دارای اهمیت بسیار است و در اتخاذ روش علمی، استنباط مسائل علوم طبیعی و انتخاب روش پژوهش و کشف علوم که ارتباط میان عناصر طبیعت است بسیار تاثیر گذار است اگر تغییر محتوا در کوتاه مدت امکان پذیر نمی باشد معلمان در روشهای تدریس و رویکردهای خود به گونه ای عمل نمایند که این نقص ها تاثیر کمتری داشته باشند و با انتخاب روشها و رویکردهای مناسب این نقص کم اثرتر شود. آنچه مسلم است تداوم این گونه پژوهشها در کتب غیر علوم انسانی مانند علوم تجربی می تواند سبب توسعه آموزش تلفیقی باشد. پیشنهاد می شود محققان محترم سایر کتب علوم تجربی را و با روشهای آماري مطمئن تر و مفید تر مورد بررسی قرار بدهند.

## منابع

- احمدی، اکبر. (۱۳۹۱). مهارت های زندگی. تهران: حمایت.
- احمدیان، حسام. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین ارضای نیازهای بنیادین روانی با خلاقیت در دانش آموزان پیش دانشگاهی شهرستان کامیاران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی دانشگاه علامه طباطبایی.
- ادیب، یوسف (۱۳۹۳) طراحی الگوی مطلوب برنامه درسی مهارت های زندگی برای دوره راهنمایی تحصیلی پایان نامه دکتری تهران دانشگاه تربیت مدرس.
- اسماعیلی، زهره و دیگران (۱۳۹۱) پایان نامه تحلیل محتوای کتب فارسی بخوانیم دوره ابتدایی بعد تقویت مهارت های زندگی رشته علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی دانشگاه پیام نور دانشکده علوم انسانی.
- اسماعیلی، مریم و دیگران (۱۳۹۱) اثربخشی آمارزش گروهی مهارت های اجتماعی بر میزان توانایی و مشکلات رفتاری دختران نوجوان شاهد و ایثارگر. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال پانزدهم، شماره ۱۳.
- اشرف بیانی، حمید رضا (۱۳۹۶). بررسی و تحلیل محتوای کتاب های تعلیمات اجتماعی اول و دوم راهنمایی از نظر معلمان و مولفان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- بروجردی علوی، مهدخت، (۱۳۹۵)، تحلیل پیام های رسانه ای (کاربرد تحلیل محتوای کمی در تحقیق)، تهران، نشر سروش.
- پاسایی، مهشید، (۱۳۹۰). رشد و تکامل شخصیت کودک، تهران، نشر مرکز.
- ساروخانی، باقر، (۱۳۹۳)، روش های تحقیق در علوم اجتماعی، چاپ ۱۸، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- شربتیان، علیرضا، خانقاهی، علیرضا، (۱۳۹۴)، رابطه مهارت های زندگی با سلامت اجتماعی، پژوهشنامه مدد کاری اجتماعی، شماره ۶، دوره ۲، صص ۱۶۵-۲۰۸.
- شفعی، سعید، (۱۳۹۸). بررسی ضرورت و خلاء های موجود در آموزش مهارتهای زندگی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهرانبررسی، فصلنامه پژوهشی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر، سال ۱۳، شماره ۳.
- صافی، احمد، (۱۳۹۳)، سازمان و مدیریت در آموزش و پرورش، چاپ ۲۲، نشر روان ویرایش.
- عابدی، محمد رضا، (۱۳۹۵)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تهران، نشر کاوشیار.
- عباسی، مجید (۱۳۹۳). تحلیل محتوای کتاب های علوم اجتماعی دوره متوسطه از جنبه انطباق با اهداف مصوب. آموزش و پرورش استان اصفهان کارشناسی تحقیقات.
- عریضی، حمید رضا، عابدی، احمد رضا، (۱۳۹۲). تحلیل محتوای کتاب های از نظر پرداختن به انگیزه، پیشرفت آموزش و پرورش استان اصفهان، کارشناسی تحقیقات.
- فرانکفورد، چاوا ادیوید نجمیاس (۱۳۹۲)، روش های پژوهش در علوم اجتماعی، ترجمه فاضل لارجانی و رضا فاضلی، تهران، سروش.

- فیروز بخت، مهرداد، (۱۴۰۱)، نظریه های روان درمانی و مشاوره، نشر رسا.
- معصومی نژاد، رضا، لامعی، عطیه، (۱۴۰۰)، شناسایی مولفه های مهارت های زندگی سازمان بهداشت جهانی در برنامه درسی مطالعات اجتماعی دوره ابتدایی، نشریه پویا در آموزش علوم انسانی، دانشگاه فرهنگیان، شماره ۲۵.
- نایی، هوشنگ، (۱۳۹۱). تحلیل محتوا، مبانی روش شناسی، چ سوم، تهران، نشر نی.
- نیک گهر، عبدالحسین، (۱۴۰۰). روش تحقیق در علوم اجتماعی، چاپ ۲۲، تهران، نشر توتیا.
- وفائیان، محبوبه، آزادنی، ابولفضل، (۱۳۸۷)، بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی دانش آموزان پسر شهر تفت، مجموعه مقالات اولین همایش کشوری دانشجویی مشاوره و رشد و پویایی، تهران.
- Avci, D. E., & Kamer, D. (2018). Views of Teachers Regarding the Life Skills Provided in Science Curriculum. *Eurasian Journal of Educational Research*, 77, pp.1-18.
- Aydogan, Y., Klinc, F.E. & Tepetas, S. (2009). Identifying parent views regarding social skills. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 1, pp.1507- 1512.
- Brown, K. (2010). students' life quality prediction based on life skills, *Psychology Counseling and Guidance*, NO 24.
- Brugar, K. A., & Whitlock, A. M. (2020). Explicit and Implicit Social Studies: Exploring the Integration of Social Studies Experiences in Two Elementary Classrooms. *Canadian Social Studies*, 51(1), pp.2-21
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Morris, A. S. (2014). Empathy-related responding in children. In M. Killen & J. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development (2nd edition)* (pp. 163-183). New York: Psychology Press.
- Nair, P. K., & Fahimirad, M. (2019). A Qualitative Research Study on the Importance of Life Skills on Undergraduate Students' Personal and Social Competencies. *International Journal of Higher Education*, 8(5), pp. 71-83.
- Tay, B. (2017). *Hayat bilgisi: hayatın bilgisi*. B. Tay(ed.). *Etkinlik örnekleriyle hayat bilgisi öğretimiicinden* (s. 1-44). Ankara: Pegem Akademi.
- Yildirim, G. (2019). The views of pre-service primary school teachers regarding the concept of life science course. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 14(3), pp. 64-79.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی