

Children's Emotional Life Skills in Kurdish-Language Media (Case Study: Children's Program of Kurdistan IRIB)

Hossein Soltanian: PhD student in Communication Sciences, Journalism major, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran. **email:** hs.soltanian83@gmail.com

Fouad Habibi: Assistant Professor, Department of Sociology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan (Corresponding Author), Sanandaj, Iran. **email:** habibi_foad@yahoo.com

Hamid Reza Peikari: Associate Professor, Department of Communication Sciences and Business Management, Faculty of Humanities and Law, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran. **email:** H.peikari@khuif.ac.ir

Beyond moral and educational training, children require emotional life skills to navigate personal and social challenges. This study explores how Kurdish-language media, particularly the children's program 'Pe Poolekan Nishtiman' broadcast by Kurdistan IRIB, contributes to this education. Using qualitative content analysis of 24 purposively selected episodes from a pool of 126, the study applies open and axial coding grounded in the theories of cultivation (Gerbner), social learning (Bandura), agenda-setting (McCombs & Shaw), and social constructivism (Ariès). Findings reveal a strong focus on emotional self-awareness but minimal attention to emotional regulation or stress management. The study calls for a broader and more balanced media approach to emotional life skill development.

Keywords: Children, Life Skills, Emotional Life Skills, Kurdistan IRIB, Kurdish-Language Media.

How to cite this paper: Soltanian, H., Habibi, F., & peikari, H. M. (2025). Children's Emotional Life Skills in Kurdish-Language Media (Case Study: Children's Program of Kurdistan IRIB). *Rasaneh*, 36(2), [In persian]

مهارت‌های عاطفی زندگی کودکان در رسانه‌های کرد زبان (مطالعه موردی برنامه کودک سیمای مرکز کردستان)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷

نوشته

حسین سلطانیان*

فؤاد حبیبی**

حمیدرضا پیکری***

چکیده

کودکان افزون بر آموزش‌های اخلاقی و تربیتی، به یادگیری مهارت‌های زندگی نیز نیاز دارند. یکی از ابزارهای مؤثر در آموزش این مهارت‌ها، رسانه است. با توجه به نقش مهم رسانه ملی در آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان، این پژوهش به بررسی سهم رسانه استانی کردستان در آموزش مهارت‌های عاطفی زندگی کودکان می‌پردازد. مسئله اصلی پژوهش آن است که رسانه‌های کرد زبان چگونه به آموزش مهارت‌های عاطفی زندگی برای کودکان می‌پردازند. هدف این مطالعه، تحلیل نحوه بازنمایی و آموزش مهارت‌های عاطفی در برنامه‌های کودک شبکه استانی مرکز کردستان، به ویژه در قالب برنامه "په پوله‌کان نیشتمان" است. انگیزه اصلی نگارش این پژوهش، درک تأثیر تلویزیون بر کودکان، شناسایی محتوای دربارتی آن‌ها و تمرکز بر تحلیل کیفی محتوای رسانه‌ای برای دستیابی به لایه‌های پنهان پیام‌های منتقل شده به مخاطبان کودک است. پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و رویکرد استقرایی انجام شده است. چارچوب نظری پژوهش بر پایه نظریه کاشت جرج گربر، نظریه یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا، نظریه برجسته‌سازی مک‌کامبز و شاو و با اتکا بر نظریه برساخت‌گرایی در علوم اجتماعی فلیپ آریس شکل گرفته است. جامعه آماری شامل ۱۲۶ برنامه کودک تولیدشده در نیمه دوم سال ۱۴۰۱ بوده که از میان آن‌ها، ۲۴ برنامه به شیوه هدفمند انتخاب و با استفاده از کدگذاری باز و محوری تحلیل شده‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهند که در برنامه‌های کودک سیمای مرکز کردستان، بیشترین تأکید بر آموزش مهارت خودآگاهی عاطفی بوده و در مقابل، مهارت‌های هیجانی و مهارت مدیریت استرس کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند.

کلیدواژه: کودک، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های عاطفی زندگی، شبکه استانی کردستان، رسانه کردی زبان.

* دانشجوی دکتری علوم ارتباطات گرایش روزنامه نگاری، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد

اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران hs.soltanian83@gmail.com

** استادیار گروه جامعه شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان (نویسنده مسئول)،

سندج، ایران habibi_foad@yahoo.com

*** دانشیار گروه علوم ارتباطات و مدیریت کسب کار، دانشکده علوم انسانی و حقوق، دانشگاه آزاد اسلامی،

واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران h.peikari@khuif.ac.ir

نحوه استناد به این مقاله: آزادی، محمد حسین؛ غفاری غدیر، جلال و کارگر، رضا (۱۴۰۳). بررسی محتوای

تولیدی شبکه‌های خبری در رسانه‌های اجتماعی. رسانه، ۳۵ (۱)، ۱۸۳-۲۰۸.

مقدمه و طرح مسئله

امروزه رسانه به‌عنوان یکی از ابزارهای اصلی انتقال و گسترش ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی، در رفتار کودکان و نوجوانان نقشی مهم ایفا می‌کند (منتظر قائم و حاجی کاظم تهرانی، ۱۳۹۳). رسانه تلویزیون، از جمله رسانه‌های ترکیبی دیداری-شنیداری است که در ارائه پیام تلاش می‌کند تا بیشترین حواس غالب را هم زمان به‌کارگیرد (عظیمی و شکرخواه، ۱۳۹۴). یکی از الزام‌های حیاتی در عرصه برنامه‌سازی برای کودک در رسانه ملی، لزوم شناسایی کودک هدف، یعنی کودک ایرانی، است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۱). به دلیل سهولت دسترسی و جذابیت بصری تأثیرپذیری کودکان و نوجوانان از تلویزیون بسیار بالاست (پستمن^۱، ۱۳۷۸). به‌ویژه اگر این برنامه‌ها به مدد عناصر بصری، از هم‌نشینی تصویر و نوشتار - به شرط خوانایی - بهره بگیرند که علاوه بر افزایش جذابیت بصری، خوانش/فهم طرح را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند به درگیری عاطفی کودک کمک کند (عابد دوست و کاظم پور، ۱۴۰۳). اما بی‌تردید تلویزیون، در سطحی بالاتر و ژرف‌تر، معلمی است که از نظر فکری، فرهنگی و اخلاقی به تغذیه مخاطبانش می‌پردازد و بر وجود آن‌ها نقش ماندگار خویش را حک می‌کند (آهنچیان و عصارودی، ۱۳۹۴). بهره‌مندی کودکان از تلویزیون به سه مورد اصلی تقسیم می‌شود: نخست، لذت مثبتی که از سرگرمی حاصل می‌شود؛ دوم، استفاده اطلاعاتی از تلویزیون، مانند یادگیری شیوه پوشش و رفتار و سوم، سودمندی اجتماعی (لمیش^۲، ۲۰۱۵). تلویزیون هنوز کوتاه‌ترین راه کشف‌شده و در دسترس‌ترین روزنه پنهانی کودکان کنجکاو و مشتاق شناخت هرچه بیشتر از هستی، به جهان بزرگسالان است (شرام^۳ و همکاران، ۱۳۷۷: ۳۴).

کودکان بیش از هر رسانه جمعی، تلویزیون را با هدف سرگرمی تماشا می‌کنند، اما می‌توان از این طریق به آن‌ها آموزش نیز داد. این امر با کمک فیلم‌های سرگرم‌کننده‌ای که نکته‌های آموزشی دارند محقق می‌شود و کودکان به‌صورت غیرمستقیم از آن‌ها می‌آموزند (لین و همکاران^۴، ۲۰۱۵). شمار دیگری از پژوهشگران قدرت نفوذ نقطه اشتراک رادیو و تلویزیون و در دسترس بودن و قابل حمل بودن رادیو را در قیاس با تلویزیون دانسته‌اند (عظیمی و شکرخواه، ۱۳۹۴).

آموزش غیررسمی از طریق تلویزیون می‌تواند در تمام ساعت‌های شبانه‌روز، موضوع‌هایی چون بهداشت، حمل و نقل، ترافیک و مهارت‌های زندگی را دربرگیرد و در بهبود وضع جامعه مؤثر باشد (دیرگارتن^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). مهارت‌های زندگی نتیجه توانمندی‌های علمی و موفقیت‌هایی است که از تحلیل نیازها و خواست‌های اجتماعی و الزام‌های روزمره و عادی

1. Postman
2. Lemish
3. Schramm
4. Linl
5. Diergarten

زندگی در جامعه استخراج می‌شوند (کاشینگ^۱، ۲۰۰۶). مهارت‌های زندگی، کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازد تا از دانش، نگرش و ارزش‌های خود برای برقراری ارتباطی مطلوب و دستیابی به نتایج مثبت استفاده کنند. در همین راستا، سازمان جهانی بهداشت^۲ (۲۰۰۳)، مهارت‌های زندگی را توانایی لازم برای رفتار مثبت و سازگارانه‌ای می‌داند که فرد را برای رویارویی مؤثر با چالش‌های زندگی روزمره آماده می‌کند (رضایی میرقاید، ۱۴۰۱).

آنچه نگارندگان را به پژوهش درباره شیوه‌های آموزش مهارت‌های عاطفی زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس و مقابله با هیجان) در برنامه‌های صداوسیما ترغیب کرد، درک خاص و تأثیرپذیر کودکان از تلویزیون و نقشی است که این نگرش‌های اولیه در آینده فرهنگی و اجتماعی کشور ایفا می‌کنند. بنابراین، پژوهشگر در این مطالعه قصد دارد با تکیه بر تحلیل محتوای کیفی، به کاوش عمیق در مؤلفه‌های رسانه‌ای بپردازد، بی‌آن‌که دغدغه‌های تعمیم‌پذیری مانع بررسی مسائل مهم شود. در ادامه، با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در حوزه مهارت‌های ده‌گانه، به‌ویژه مهارت‌های عاطفی، راهکارهایی به برنامه‌سازان ارائه می‌شود تا امر برنامه‌سازی به‌صورت متمرکز و تخصصی‌تر در رسانه استانی موردتوجه قرار گیرد.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در کشورهای گوناگونی اجرا و موفقیت آن ثبت شده است. برخی کشورهای ایران نیز به‌توسعه نیز این مهارت‌ها را در برنامه مدارس خود گنجانده‌اند. خوشبختانه ایران نیز به‌ضرورت اجرای این برنامه پی برده و اقدام‌های مهمی در این زمینه انجام داده است. بنابراین، برای آموزش این مهارت‌ها، شناخت جامع مفاهیم و کسب توانایی در استفاده از ابزارهای مربوط به آن، امری ضروری است.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر نظریه یادگیری شناختی-اجتماعی بندورا استوار است. در این دیدگاه، یادگیری فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه فرض می‌شود که از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن شکل می‌گیرد. اساس این نظریه آن است که رفتارهای اجتماعی از طریق تقویت آموخته و حفظ می‌شوند. سولومون^۳ نیز در یادگیری به متغیرهای خارجی و داخلی اشاره می‌کند و معتقد است برای ایجاد رفتارهای اجتماعی مثبت، افراد باید عناصری از محیط مانند شرکت در فعالیت‌های گروهی و دیدن نمونه‌های مثبت را تجربه کنند. این شرایط خارجی به‌نوبه خود به رشد متغیرهای درونی مانند توانایی حل مسئله و همدلی منجر می‌شود. (بندورا^۴، ۲۰۰۲). به عبارتی، بندورا معتقد بود بهترین روش برای آموزش رفتارهای جدید به ویژه برای کودکان این است که رفتاری را که می‌خواهید کودک بیاموزد، به وی نشان دهید و کودک از آن رفتار تقلید خواهد کرد (خراسانی، ۱۳۹۰).

1. Katsching
2. WHO
3. Solomon
4. Bandura

در کنار این مبانی، نظریهٔ برساخت‌گرایی در علوم اجتماعی که فیلیپ آریس آن را مطرح کرد، به ما کمک می‌کند. آریس نشان داد که در قرون وسطی، درکی از مفهوم کودکی به معنای مدرن آن وجود نداشته است. به نظر او، تنها در سده‌های هفدهم و هجدهم میلادی بود که تمایز میان جهان کودکی و بزرگ‌سالی به تدریج شکل گرفت (حاتمی، ۱۳۹۵). استدلال او این است که فرایندهای گستردهٔ اجتماعی بر برساخت مفهوم کودکی تأثیر می‌گذارند و این دوران، نتیجهٔ شرایط، تصمیم‌ها و اعمال تاریخی و راهبردهای اقتصادی، سیاسی و فرهنگی است (حاتمی، ۱۳۹۵).

با توجه به این بستر نظری، صداوسیما جمهوری اسلامی ایران به عنوان رسانهٔ ملی می‌تواند در آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان نقش داشته باشد. این مقاله به دنبال پاسخ به این پرسش اصلی است: آیا در برنامه‌های کودک به زبان کردی، مهارت‌های زندگی به کودکان آموزش داده می‌شود؟ روش پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، کیفی با رویکرد اکتشافی است. هدف کلی، تحلیل محتوای برنامه‌های کودک به زبان کردی^۱ با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی است. از آنجا که صداوسیمای مرکز کردستان افزون بر مخاطبان استانی، بخش بزرگی از مخاطبان کردزبان برون‌مرزی (به‌ویژه در کشور عراق) را نیز پوشش می‌دهد، نتایج این پژوهش می‌تواند تا حدی برای این گروه از مخاطبان نیز تعمیم‌پذیر باشد.

مبانی نظری و تجربی

هر یک از نظریه‌های علوم ارتباطات از دیدگاهی خاص به موضوع مهارت‌های زندگی پرداخته و آن را تجزیه و تحلیل کرده‌اند. با توجه به اهمیت و گسترش رسانه‌های جمعی، مسئلهٔ تأثیرپذیری مخاطب از محتوای رسانه‌ها، توجه نظریه‌پردازان گوناگونی را به خود جلب کرده است. هر چند توافقی میان آن‌ها وجود ندارد (مک‌کوایل^۲، ۲۰۱۰)، اما نظریه‌های متعددی در این زمینه، به‌ویژه در حوزهٔ جامعه‌پذیری و تأثیرات درازمدت پیام، مطرح شده است:

نظریهٔ برجسته‌سازی: این نظریه به شیوه‌ای اشاره دارد که رسانه‌های همگانی می‌توانند با تعیین اولویت‌های رسانه‌ای و اجتماعی، بر اکثر مردم تأثیر بگذارند (سینگر^۳، ۲۰۱۸).

نظریهٔ کاشت: مطابق این نظریه، تلویزیون تأثیری طولانی مدت، تدریجی، فزاینده و مهم بر مخاطبان خود به جای می‌گذارد (شروم^۴، ۲۰۱۷).

نظریهٔ یادگیری اجتماعی: این نظریه بر تقلید مخاطب از الگوهای رفتاری ارائه‌شده در رسانه‌های تصویری تأکید دارد (جانسون^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). در همین راستا مطالعات در حوزهٔ سینمای

۱. به‌پوله‌کانی نیشتمان و باغچهٔ گولان به زبان کردی.

کودک نشان می‌دهد که کودکان و نوجوانان همواره تحت تأثیر قهرمانان فیلم قرار می‌گیرند و نمایش فیگور و کردار این دست شخصیت‌ها در ذهن و کردار کودکان تا سر حد همذات‌پنداری با آن‌ها می‌توان پیش برود. همذات‌پنداری با قهرمان می‌تواند بر شکل‌گیری هیجان و رفتار کودک به جد اثرگذار باشد و این سازوکار، دقیقاً همان چیزی است که ظرفیت انتقال مهارت‌های عاطفی (مثل خودآگاهی/ تنظیم هیجان) را تقویت می‌کند (زین العابدینی و ولی‌پور، ۱۴۰۲).
نظریهٔ بر ساخت‌گرایی اجتماعی: این نظریه مبتنی بر مشارکت است. این مشارکت می‌تواند با ارتباطات کلامی و غیرکلامی همراه باشد که کودکان هنگام تماشای تلویزیون از خود بروز می‌دهند. این نظریه هم به قدرت رسانه‌ها و هم به قدرت مخاطب برای انتخاب، بر اساس مذاکرهٔ مداوم میان آن‌ها، باور دارد (مک‌کویل، ۲۰۰۶).

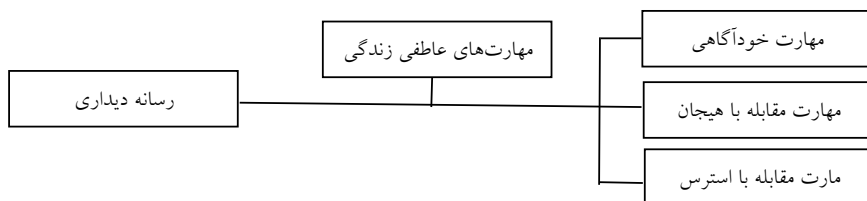
برساخت‌گرایان معتقدند آنچه یک جامعه از کودک انتظار دارد، شیوه‌ای که کودکان درک می‌شوند، آنچه برایشان خوب یا بد در نظر گرفته می‌شود، یا آنچه قادر به انجام آن هستند، همگی به مفهوم خاصی از کودکی بستگی دارد که آن جامعه برساخته است. از این رو، ایدهٔ اصلی برساخت‌گرایان در زمینهٔ کودکی این است که کودک و دوران کودکی نه اموری طبیعی، بلکه پدیده‌هایی هستند که به‌طور تاریخی، اجتماعی و فرهنگی برساخته شده‌اند و در جوامع و فرهنگ‌های گوناگون، معانی و کارکردهای متفاوتی دارند (کینگ، ۲۰۰۷).

فرضیه‌های پژوهش

فرضیهٔ اصلی: در برنامه‌های کودک به زبان کردی، مهارت‌های زندگی به کودکان آموزش داده می‌شود.

فرضیه‌های فرعی پژوهش

۱. در برنامهٔ "په‌پوله‌کان نیشتمان"، به "خودآگاهی" به‌عنوان یکی از مهارت‌های ده‌گانهٔ زندگی توجه شده است.
۲. در برنامه‌های کودک سیمای مرکز کردستان، به "مهارت مقابله با استرس" به‌عنوان یکی از مهارت‌های ده‌گانهٔ زندگی توجه شده است.
۳. در برنامه‌های کودک صداوسیما مرکز کردستان، به "مهارت مقابله با هیجان" به‌عنوان یکی از مهارت‌های ده‌گانهٔ زندگی توجه شده است.



شکل ۱. مدل تحلیلی پژوهش

پیشینه پژوهش

هرچند پژوهش‌های ارزشمندی دربارهٔ کودک و مهارت‌های کودکی در رسانه‌ها انجام شده است، اما زمینهٔ مشخص این پژوهش، یعنی رسانه‌های کرد زبان، کمتر مورد توجه بوده است. تمرکز بر شبکه‌های استانی و شناسایی آنچه کودک در عمل از مجرای رسانه دربارهٔ زندگی فهم می‌کند و همچنین کانون توجه قرار دادن برنامهٔ کودک به زبان کردی که تا حد زیادی مورد غفلت بوده است، این پژوهش را از سایر پژوهش‌ها در حوزهٔ مطالعات کودکی متمایز می‌سازد. پرداختن مفصل به این‌که شبکهٔ استانی (کرد زبان) چقدر در آموزش مهارت‌های زندگی موفق بوده است، جنبهٔ نوآورانهٔ دیگر این مطالعه است. با این حال، برخی از پژوهش‌های انجام شده در این حوزه عبارتند از:

الف. مطالعات داخلی

قبرری و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان "اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتار خودنظارتی و تفکر خلاق کودکان"، به مطالعهٔ تأثیر این آموزش‌ها پرداختند. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه گواه بود که بر روی کودکان ۹ تا ۱۱ سالهٔ تهرانی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر خودنظارتی و تفکر خلاق کودکان در مرحلهٔ پس‌آزمون مؤثر بوده و این تأثیر در مرحلهٔ پیگیری نیز پایدار مانده است. نتیجهٔ پژوهش تأکید می‌کند که بنیان‌های دانش، مهارت و نگرش در دورهٔ کودکی شکل می‌گیرند و لازم است هر تحول آموزشی از سال‌های اولیهٔ زندگی مورد توجه قرار گیرد.

در پژوهش "تلویزیون و بزهکاری کودکان"، امیربی‌پروا و سید محمدرضا ولیعهدی (۱۳۹۵)، تأثیرپذیری افراد مختلف از تلویزیون و وسایل ارتباط جمعی را ناشی از عوامل روانی می‌دانند. این تأثیرپذیری با توجه به سن افراد و تفکرات ذهنی آن‌ها متفاوت است و هرچه سن کمتر باشد بیشتر تحت تأثیر برنامه‌های تلویزیون قرار می‌گیرند. آن‌ها معتقدند که تلویزیون این توانایی را دارد که به عنوان ابزاری برای سلامت و پیشگیری مورد استفاده قرار گیرد.

ب. مطالعات خارجی

یان‌کوپیچ^۱ و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان "روش شکل‌دهی سواد رسانه‌ای کودکان در سنین پیش‌دبستان در اوکراین"، به شناسایی و پیش‌بینی مشکلات اجرای برنامه‌های آموزشی رسانه در دوران پیش‌دبستان پرداختند. آن‌ها عوامل روان‌شناختی آموزش سواد رسانه‌ای را برجسته کرده و نشان دادند که کودکان در سن پیش‌دبستان به تفکر انتقادی واکنش نشان می‌دهند. این پژوهش بر اهمیت آموزش سواد رسانه‌ای برای مربیان مقاطع پیش‌دبستانی تأکید کرد. پروبست^۲ (۲۰۱۷) در پژوهش "سواد رسانه‌های اجتماعی به عنوان اقدامی در راستای طرح آموزش فردی برای یادگیری اجتماعی و عاطفی" به این نتیجه رسید که مربیان می‌توانند با استفاده از مباحث کلیدی سواد رسانه‌ای، دانش‌آموزان را با راهبردهای تحلیل، ارزیابی و اقدام مسئولانه در دنیای دیجیتال و همچنین مهارت‌های اجتماعی و عاطفی آشنا کنند.

بررسی پیشینه پژوهش و جنبه‌های نوآورانه پژوهش حاضر

مروری بر سوابق تجربی داخلی و خارجی نشان می‌دهد که پژوهشگران به جنبه‌هایی از نقش مهارت‌های زندگی کودکان در ابعاد گوناگون پرداخته‌اند، اما هیچ‌یک از آنان به مطالعه نقش و بررسی مهارت‌های عاطفی در شبکه‌های استانی و برون‌مرزی (به‌ویژه با تمرکز بر زبان‌های قومی) نپرداخته‌اند؛ امری که پژوهش حاضر با مطالعه مهارت‌های عاطفی کودکان در رسانه‌های کرد زبان، در پی دستیابی به آن است. هدف، توجه به آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه کودک سیمای مرکز کردستان، یعنی "په‌پوله‌کان نیشتمان"، است تا با تکیه بر روش تحلیل محتوای کیفی، به کاوش در ژرفای مؤلفه‌های رسانه‌ای تولیدشده در تلویزیون پرداخته شود، بی‌آن‌که دغدغه‌های تعمیم‌پذیری مانع بررسی مسائل مهم شود. همچنین، با تمرکز بر برنامه‌های کودک استانی که تا حد زیادی مورد غفلت بوده‌اند، تلاش می‌شود الگوهای مهارت‌های زندگی عاطفی کودکان مبتنی بر برنامه‌های تلویزیونی طراحی شود.

تعریف مفاهیم کودک

تعریف "کودک" و "دوران کودکی" در طول تاریخ متنوع بوده است. مفهوم "کودک" به یک فرد عینی اشاره دارد که به عنوان "غیربزرگسال" تعریف شده است، در حالی که دوران کودکی اصطلاحی انتزاعی‌تر برای اشاره به وضعیت کسانی است که بزرگسالان آن‌ها را "غیربزرگسال" تعریف کرده‌اند (کیلی^۳، ۲۰۰۹).

1. Yankovych
2. Probst
3. Kealey

مهارت‌های زندگی

سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۳) مهارت‌های زندگی را "توانایی‌های روانی و اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثری که افراد را برای رویارویی با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره آماده می‌کند" تعریف کرده است. آموزش این مهارت‌ها به ارتقای رشد شخصی و اجتماعی، حفاظت از حقوق انسان‌ها و پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی می‌انجامد. مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با دیگران، جامعه، فرهنگ و محیط خود به صورت مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کند (هانترا، ۱۹۹۳). توانایی‌ها، دانش‌ها و نگرش‌ها از نظر پیت من رفتارهایی دانسته می‌شوند که برای رسیدن به موفقیت در زندگی به عنوان اجزای مهم مهارت‌های زندگی تلقی می‌شوند (نعیم ور و رضایی شریف، ۱۳۹۵). همه فعالیت‌های آگاه و ناآگاه، زمانی معنا پیدا می‌کنند که هدف نهایی زندگی روشن باشد. هدف فرد از کارکردن، تولد، تحصیل علم و حتی ادامه زندگی، پایه نگرش و جهان بینی او را شکل می‌دهد. در نتیجه، انسان هدفمند، مهارت جو و روشمند است و یکی از اهداف مهم، آموزش مهارت زندگی در دوران کودکی است (رادفر، ۱۳۹۷). براین اساس، امروزه بخش قابل توجهی از برنامه‌های رسمی نظام آموزشی دنیا به آموزش مهارت‌های زندگی اختصاص یافته است (ادیب، ۱۳۸۲).

دیوید سلبی (۲۰۰۰) معتقد است هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی است (به نقل از روشنی، ۱۳۹۵). به طور کلی، مهارت‌های زندگی رویکردی مبتنی بر تغییر یا شکل دهی رفتار است که توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت را مدنظر قرار می‌دهد. تعریف یونیسف (۲۰۰۳) نیز بر این شواهد پژوهشی مبتنی است که اگر این سه حوزه به صورت تلفیقی مورد توجه قرار نگیرند، نتیجه مورد انتظار، یعنی کاهش رفتارهای پرخطر، به دست نمی‌آید (یونیسف ۲۰۰۳، به نقل از جمیره و دیره، ۱۳۹۴). با توجه به تعاریف گوناگون، می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی برای افزایش توانایی‌های زندگی اجتماعی است که بر دانش، نگرش و رفتار افراد در اجتماع، بدون آسیب رساندن به خود و دیگران، استوار است.

اجزای مهارت‌های ده گانه زندگی

محققان برداشت‌های گوناگونی از مصادیق مهارت‌های زندگی ارائه کرده‌اند، اما جامع‌ترین تعریف را سازمان بهداشت جهانی و یونسکو در قالب ده راهبرد اصلی ارائه داده‌اند: ۱. حل مسئله، ۲. ارتباط مؤثر، ۳. مدیریت هیجانات و استرس، ۴. تصمیم‌گیری، ۵. تفکر خلاق، ۶. تفکر نقادانه، ۷. خودآگاهی، ۸. خودکنترلی، ۹. مهارت ارتباط بین فردی، ۱۰. همدلی.

چرایی تمرکز مقاله بر مهارت‌های عاطفی

بی‌تردید هر سه دسته مهارت‌های زندگی (شناختی، عاطفی و اجتماعی) مهم هستند، اما برای تمرکز بیشتر و کاوش عمیق در معنا و اهمیت یکی از جنبه‌ها، در این مقاله تنها شاخه مهارت‌های عاطفی بررسی شده است. سعی ما بر این است که با اتکا به همین چارچوب نظری و روش‌شناسی، در مقاله‌های آینده به سایر مهارت‌ها نیز بپردازیم.

انواع مهارت‌های عاطفی زندگی

الف. مهارت خودآگاهی: توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیت‌های، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و بیزاری‌هاست. هرچه فرد خود را بیشتر بشناسد، بهتر می‌تواند آنچه را هست بپذیرد یا تغییر دهد (جزایری و رحیمی، ۱۳۹۰).

ب. مهارت مدیریت هیجان: هیجان‌ها پدیده‌هایی چندوجهی و حالت‌هایی عاطفی-ذهنی هستند که باعث می‌شوند به شیوه‌ای خاص احساس کنیم. هیجان‌ها همچنین نوعی پاسخ فیزیولوژیکی هستند که بدن را برای سازگاری آماده می‌سازند (جزایری و رحیمی، ۱۳۹۰).

ج. مهارت مقابله با استرس: هنگامی که فرد در محیط کار یا زندگی با شرایطی روبه‌رو می‌شود که با ظرفیت‌های کنونی او هماهنگی ندارد، دچار عدم تعادل و کشمکش‌های درونی می‌شود که به آن "استرس" می‌گویند. شیوه رویارویی با این استرس، "مهارت مقابله با استرس" نامیده می‌شود (خدایاری فرد، ۱۳۹۱).

تاریخچه مبحث مهارت‌های زندگی

نخستین برنامه مدون مهارت‌های زندگی را دکتر گیلبرت بوتوین^۱، پروفیسور روان‌شناس و عضو دپارتمان بهداشت عمومی و روان‌پزشکی دانشگاه کرنل، در سال ۱۹۷۹ با هدف تدوین یک برنامه پیشگیری اولیه آغاز کرد (رضایی میرقاید، ۱۴۰۱: ۴۳).

او مجموعه‌ای از مهارت‌های زندگی را برای دانش‌آموزان تدوین کرد تا به نوجوانان بیاموزد چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتاری و تفکر نقادانه در برابر وسوسه مصرف مواد مخدر مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه واحد پیشگیری اولیه بود. مطالعات بعدی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تنها در صورتی به نتایج مطلوب می‌انجامد که همه مهارت‌ها به فرد آموخته شود (اسماعیل زاده و همکاران، ۱۳۹۰). به دنبال این اقدام، سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳، پیشنهاد اجرای برنامه مهارت‌های زندگی را به یونیسف ارائه داد. پیش از آن نیز برنامه‌هایی در زمینه پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر (۱۹۸۰-۱۹۸۴)، مسائل جنسی در نوجوانان (۱۹۸۶)، آموزش صلح و پرهیز از خشونت (۱۹۸۶)، آموزش اعتماد به نفس

1. Gilbert Botvin

(۱۹۹۰) و ارتقای هوش (۱۹۹۰) در کشورهای گوناگون اجرا شده بود (ادیب، ۱۳۸۵). در ایران نیز، فعالیت‌های مربوط به مهارت‌های زندگی کم‌وبیش از دهه ۱۳۶۰ آغاز شده است. هدف از آموزش این مهارت‌ها، توانمندسازی افراد برای رویارویی با مسائل و مشکلات روزمره است و آموزش آن‌ها به‌طور مستقیم بر سلامت روان، پیشرفت تحصیلی و بهبود زندگی فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد. پژوهش‌های گوناگون نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش حل مسئله، شایستگی روانی-اجتماعی، سازگاری و انگیزش افراد مؤثر است (ترنر^۱ و همکاران، ۲۰۰۸؛ ونز ۲۰۰۹، به نقل از جمالی پاقلعه و همکاران، ۱۳۹۶). بر این مبنا، مهارت‌های زندگی برای یک زندگی اثربخش در تمام دوره‌های کودکی، نوجوانی و بزرگسالی ضرورت دارد. در بسیاری از کشورهای در حال توسعه، آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه درسی مدارس گنجانده شده است. در کشور ما نیز، آموزش این مهارت‌ها در مقطع ابتدایی با تألیف کتاب‌های کار دانش‌آموز و راهنمای معلم ارائه شد، اما تدریس آن بعدها به ساعت‌های پرورشی واگذار شد (جباری ظهیرآبادی و همکاران، ۱۴۰۱). افزون بر این، از آنجا که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی در فرهنگ‌های گوناگون متفاوت است، بررسی و ارائه یک مدل بومی و جامع، مبتنی بر استانداردهای جهانی و با در نظر گرفتن ویژگی‌های فرهنگی کشور، ضروری است.

در عرصه برنامه‌سازی برای کودکان به زبان کردی، مهارت‌های زندگی نقشی مهم و فعال دارند. امروزه خانواده‌ها، از جمله کودکان، به دلیل پخش آیت‌های بومی و محلی در شبکه‌های استانی، ترجیح می‌دهند برنامه‌های این شبکه‌ها را بیشتر دنبال کنند. به همین دلیل و با توجه به اهمیت برنامه‌های پخش شده، این برنامه‌ها باید به‌طور دقیق و اصولی بررسی شوند تا با رفع مشکلات و ایرادهای احتمالی، در راستای تأثیرگذاری مثبت بر کودکان به‌کار روند. هرچند دنیای کودکان پیوند چندانی با عواملی چون قومیت و زبان ندارد، آثاری که از منابع فرهنگی بومی نشئت می‌گیرند، نسبت به آثار مشابهی که از زبان‌های دیگر ترجمه شده‌اند، بازدهی و تأثیرگذاری بیشتری دارند.

برای بررسی این موضوع، تلاش شده است تا با تحلیل برنامه‌های کودک سیمای استان کردستان، نشان داده شود که این برنامه‌ها در عمل چه چیزی را می‌آموزند و با چه کاستی‌هایی روبه‌رو هستند. در نیمه نخست سال ۱۴۰۱، برنامه "په‌پوله‌کان نیشتمان" شامل آیت‌های گوناگونی از جمله گفتار مجری، نمایش، شعر، مسابقه، کارتون و... بوده است. از جمله اهداف این برنامه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ۱. آشنایی با مسائل مذهبی، ۲. آشنایی با مسائل مهم تربیتی، ۳. آشنایی با موضوع‌های علمی، ۴. آشنایی با آداب و سنن اسلامی و ایرانی، ۵. آشنایی با فرهنگ و سنن بومی و محلی و ۶. آشنایی با فعالیت گروهی.

با توجه به اهمیت کودکان در ساخت آینده کشور و از آنجا که دوران کودکی فرصتی طلایی برای تربیت نسلی پویا و اثرگذار است، باید بررسی کرد که برنامه‌های کودک با چه مؤلفه‌ها و اهدافی به آموزش مهارت‌های این دوران می‌پردازند. این پژوهش با هدف غنی‌سازی هرچه بیشتر برنامه‌های کودک و با تمرکز بر آموزش مهارت‌های عاطفی، درصدد بوده است تا از طریق تحلیل محتوای کیفی، به بررسی این برنامه‌ها بپردازد.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش بر اساس روش کیفی انجام شده و اطلاعات آن با ارجاع به آرشیو برنامه‌های کودک سیمای مرکز کردستان در نیمه دوم سال ۱۴۰۱ انتخاب شده است. گردآوری داده‌ها با استفاده از فنون بازبینی و تحلیل محتوای کیفی و با رویکردی استقرایی بوده است. در تحلیل استقرایی، محقق از طریق طبقه‌بندی داده‌ها و شناسایی الگوها به یک سخن‌شناسی تحلیلی دست می‌یابد. در این راستا، برنامه‌های منتخب بازبینی و ارزیابی شدند. همچنین گفت‌وگوهای مجری با کودکان، پیام‌های مجری در قالب گزارش و نمایش و سایر آیتم‌های برنامه به دقت مشاهده و پیام‌های هر بخش گردآوری شد. در مرحله بعد، بر اساس اهداف و پرسش‌های پژوهش، مفاهیم اولیه و ثانویه صورت‌بندی شدند؛ بدین معنا که جملات و پاراگراف‌ها در قالب مؤلفه‌هایی معنادار کنار هم قرار گرفتند و مفاهیم خام به مقوله‌هایی دارای بار معنایی تبدیل شدند. در مرحله کدگذاری باز، هر یک از مفاهیم در قالب ده مقوله اصلی مهارت‌های زندگی (بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت) مطالعه شدند. این پژوهش با هدف تحلیل چگونگی آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان در برنامه‌های کرد زبان، از طریق تحلیل محتوای کیفی انجام شده است.

و پرسش اصلی پژوهش: آیا در برنامه‌های کودک به زبان کردی، مهارت‌های زندگی به کودکان آموزش داده می‌شود؟

پرسش‌های فرعی

۱. آیا در برنامه "په‌پوله‌کان نیشتمان"، به خودآگاهی به‌عنوان یکی از مهارت‌های زندگی توجه شده است؟

۲. آیا در برنامه‌های کودک سیمای مرکز کردستان، به مقابله با استرس به‌عنوان یکی از مهارت‌های زندگی توجه شده است؟

۳. آیا در برنامه‌های کودک صدا و سیمای مرکز کردستان، به مهارت مقابله با هیجان به‌عنوان یکی از مهارت‌های زندگی توجه شده است؟

یافته‌های پژوهش

یافته‌های این پژوهش در حوزه مهارت‌های عاطفی در رسانه‌های کرد زبان نشان می‌دهد که بیشترین توجه در برنامه مورد مطالعه به مهارت خودآگاهی و مؤلفه‌های آن بوده و کمترین توجه به ترتیب به مهارت‌های مقابله با هیجان و مقابله با استرس اختصاص یافته است.

مقوله اصلی اول - خودآگاهی

خودآگاهی به این معناست که هر یک از ما چگونه به خود نگاه می‌کنیم و بر اساس این نگاه، چه احساسی پیدا می‌کنیم. ارزش‌ها و شایستگی‌های شما کدام‌اند؟ به باور شما، دیگران شما را چگونه ارزیابی می‌کنند؟ زندگی را چگونه تعریف می‌کنید؟ چه میزان با سختی‌های زندگی سازش می‌کنید؟ هر فردی برای پاسخ به این پرسش‌ها نیازمند آگاهی و دانش از خود است (جزایری و رحیمی، ۱۳۹۰).

جدول ۱. جمله‌های معنادار پرسش اول در رابطه با مهارت خودآگاهی در برنامه "په‌پوله‌کان نیشتمان"

ردیف	مقوله اصلی (مهارت خودآگاهی)	جمله‌های معنادار
۱	آگاهی از نقاط قوت	ابراز وجود، احساس خوشحالی، خشونت غیرکلامی، کمک به نظافت منزل در ایام عید، آگاهی بچه‌ها از نقاط قوت خود توسط مجری، چه توانمندی و نقاط قوطی در خودتان سراغ دارید؟ چه چیز به شما انگیزه می‌دهد؟ آموزش بافندگی در روستا، دستیابی به خودآگاهی، آگاهی و اهمیت کتاب‌خوانی.
۲	توضیح ارزش‌ها	احترام بچه‌ها به آقا مجید، داشتن صداقت و شجاعت، آشغال جمع کردن بچه‌ها در استودیو کودک، تبریک روز پرستار، تشویق به مطالعه، به کسی که نمی‌شناسیم نباید اعتماد کرد، بچه‌ها سلام، راز خوشبختی، بخشش کار خوبی است، نباید باهم قهر و توهین کنیم، بخشش در زندگی.
۳	انگیزش برای شناخت	اگر غریبه‌ای نوازشت کرد ازش دور شو و اعتراض کن، من وطنم را دوست دارم، معرفی کودک‌کان قهرمان.
۴	اعتماد به نفس	معرفی روستا توسط یک دختر، اجتناب از رفتارهای پرخطر، گفت‌وگو با آقا مجید در مورد امتحان رانندگی، علاقه‌مندی به سرگرمی و تفریح، من می‌خواهم کارکنم تا حقوق بگیرم، تأکید بر صبحانه خوردن، تشویق به مطالعه و کتاب‌خوانی، کتاب را با توجه به سن و سالمان انتخاب کنیم، قهرمان نباید ترسد، تفکر آگاهانه.
۵	آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها	مسئولیت‌پذیر باش، بیرون گذاشتن آشغال‌ها وظیفه برادر بزرگ است. از حق خود دفاع کن، تأکید بر مساوات، احساس مسئولیت و شرکت در راهپیمایی.
۶	پذیرش ارزش‌ها	نظم و انضباط اجتماعی، بخشنده‌بودن، داشتن صداقت و شجاعت، نباید در خیابان آشغال بریزیم، تبریک روز پرستار، تشویق به مطالعه، به کسی که می‌شناسیم نباید اعتماد کرد، بچه‌ها سلام، راز خوشبختی، بخشش کار خوبی است، نباید به هم قهر کنیم و توهین کنیم، بخشش در زندگی.

تحلیل کیفی برنامه "په‌پوله‌کان نیشتمان" در پاسخ به پرسش اول (با رویکرد مهارت خودآگاهی) نشان می‌دهد که این مقوله یکی از مهم‌ترین بخش‌های مهارت‌های عاطفی در حوزه کودک و نوجوان است. در میان مقوله‌های شناسایی شده، بیشترین تأکید بر آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها (با مؤلفه‌هایی مانند احترام به قانون، اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری) بوده و کمترین توجه به توضیح ارزش‌ها معطوف شده است. از دیگر مقوله‌های مهم، آگاهی از نقاط قوت و ضعف است که در آن، گفتار مجری در بیان مطالب، احساس خوشحالی و توجه به آموزش‌های بومی و کتاب‌خوانی، نقاط قوت برنامه محسوب می‌شوند. توجه به مؤلفه‌هایی چون رعایت نظافت و پاک‌ی، تأکید بر نقاط قوت کودکان، ارائه آموزش‌های بومی و محلی و ترویج کتاب‌خوانی نیز می‌تواند از نقاط قوت مهم این برنامه باشد.

پیشنهاد می‌شود به مؤلفه‌های دیگری مانند بخشندگی، صداقت و نظم اجتماعی نیز توجه شود. داستان و قصه نقش بسیار مهمی در تکوین شخصیت کودک و انتقال ارزش‌هایی چون شجاعت، نوع‌دوستی و امیدواری دارد. با توجه به این موارد، می‌توان گفت که رویکرد توجه به آموزش خودآگاهی در این برنامه وجود دارد. همچنین، توجه به انگیزش به عنوان عاملی برای شناخت زمان و مکان، برای کودکان مؤلفه‌ای ارزشمند است. داستان و قصه نیز نقش بسیار مهمی در تکوین شخصیت کودک دارد؛ از طریق قصه‌ها و داستان‌های خوب، کودک به بسیاری از ارزش‌های اخلاقی و انسانی پی می‌برد. ارزش‌هایی چون پایداری، شجاعت، نوع‌دوستی، امیدواری، آزادی و استقامت در برابر ستم، از طریق داستان‌ها قابل انتقال هستند. یکی دیگر از مهم‌ترین مقوله‌ها در زمینه تولید برنامه برای کودکان، امیدبخشی است. کودکان، سرمایه‌ها و امیدهای آینده جوامع هستند و میزان امید و روحیه بالای آن‌ها می‌تواند نقش مهمی در آینده بهترشان داشته باشد. با توجه به این موارد، می‌توان گفت که رویکرد توجه به آموزش خودآگاهی در این برنامه وجود دارد.

مقوله اصلی دوم - مقابله با استرس

مطالعات بی‌شمار، نقش مهم استرس را در بیماری‌زایی نشان داده‌اند. بسیاری از بیماری‌های جسمی (ناراحتی‌های گوارشی، سردرد و فشارخون) و روانی (افسردگی، اضطراب) با استرس رابطه مستقیم دارند. استرس می‌تواند آسیب‌های جدی به حوزه‌های مختلف زندگی افراد از جمله ۱. سلامت روان، ۲. آسایش روانی، ۳. عملکرد شغلی، ۴. روحیه فعالیت‌های گروهی، ۵. روابط اجتماعی و ۶. رشد و ارتقای فردی وارد سازد.

اغلب تحقیقات در این زمینه از کارهای هانس سلیه^۱ نشئت گرفته‌اند. به عقیده سلیه، استرس وضعیتی است که در آن، فرد با مطالباتی روبه‌روست که نمی‌تواند با منابع موجود از عهده آن‌ها

1. Hans Selye

برآید. استرس به‌طور حتم شامل رویدادهای ناگوار نمی‌شود؛ اتفاقات خوشایند مانند ازدواج یا تولد نیز می‌توانند استرس‌زا باشند، زیرا نیازمند سازگاری با شرایط جدید هستند.

جدول ۲. جمله‌های معنادار پرسش دوم در رابطه با مهارت مقابله با استرس در برنامه "په‌پوله‌کان نیشتمان"

ردیف	مقوله اصلی (مقابله با استرس)	جمله معنادار
۱	تنظیم وقت	آرامش، ارزشمندی زمان توسط مجری، تماشای تلویزیون کردن، کارهایتان را سروقت انجام دهید.
۲	راهبردهای مقابله‌ای	من از سیگاری بدم می‌آید، اجتناب از رفتارهای پرخطر.
۳	آرام‌ماندن در شرایط فشار	من و مادرم باهم در خانه می‌رقصیم.

تحلیل کیفی برنامه در پاسخ به پرسش دوم نشان می‌دهد که از میان مقوله‌های فرعی، تنظیم وقت بیشترین توجه را به خود اختصاص داده و راهبردهای مقابله‌ای و آرام‌ماندن در شرایط فشار کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. در مقوله تنظیم وقت، تأکید مجری بر تماشای تلویزیون در آرامش و انجام به‌موقع کارها بوده است. آرام‌ماندن در شرایط فشار نیز یکی دیگر از مؤلفه‌هایی است که در بعد عاطفی مهارت‌های زندگی می‌تواند نقش مهمی در مقابله با استرس داشته باشد. از دیگر راهبردی‌هایی که در برنامه به آن توجه شده، پرهیز از رفتارهای پرخطر مانند سیگار کشیدن است. پیشنهاد می‌شود تهیه‌کنندگان با تأکید بر ارزش زمان و دوری از رفتارهای پرخطر، آرامش و نشاط بیشتری به کودکان هدیه کنند تا در مقابله با استرس قوی‌تر پرورش یابند.

مقوله اصلی سوم - مهارت مقابله با هیجان

هیجان‌ها پدیده‌هایی چندوجهی هستند. آن‌ها حالت‌های عاطفی-ذهنی (مانند خشم یا شادی) و پاسخ‌های فیزیولوژیکی (مانند افزایش ضربان قلب) هستند که بدن را برای سازگاری آماده می‌کند. بدن ما هنگام هیجان‌زدگی طوری فعال می‌شود که باحالتی هیجانی فرق اساسی دارد. به‌عنوان مثال، در هنگام عصبانیت علائمی مثل افزایش ضربان قلب، انقباض عضلات و تنفس سریع را تجربه می‌کنیم. هیجان‌ها کارکردی حیاتی دارند؛ برای مثال، خشم ما را برای جنگیدن و ترس ما را برای گریختن آماده می‌کند. همچنین، هیجان‌ها پدیده‌هایی اجتماعی هستند که ارتباط ما را با دیگران تسهیل می‌کنند. بنابراین، به‌جای مقابله مطلق با هیجان‌ها، باید آن‌ها را به‌درستی شناخت و به کار گرفت.

جدول ۳. جمله‌های معنادار پرسش سوم در رابطه با مهارت مقابله با هیجان
در برنامه "په‌پوله‌کان نیشتمان"

ردیف	مهارت مقابله با هیجان	جمله معنادار
۱	مقابله با ناکامی	باید در زندگی تلاش کرد، اخم مجری در برنامه، وقتی پدر و مادرم باهم دعوا می‌کنند من ساکت گوشه‌ای می‌نشینم، دلم می‌خواهد با مشت بکوبم به دیوار، دوست دارم جیغ و داد کنم، بهترین دوست - مدیریت خشم، مدیریت اضطراب.
۲	مقابله با هیجان‌های شدید دیگران	صبر کن تا حرفم تمام شود، من با مادرم در کوه آبدار عصرها قدم می‌زنیم، تظاهر به دروغ، شب‌ها باید زود بخوابیم تا سر درد نگیریم، شعر خوانی در وصف شیر (حیوان جنگل)، شادی و خوشحالی و نشاط و هیجان.
۳	مدیریت رفتارهای هیجانی	با شوخی یا لطیفه فضای موجود را تغییر دادن، تشویق به ورزش، ورزش بچه‌ها در روستا با همدیگر در برنامه، با لطیفه فضای موجود را تغییر دادن، تأکید بر ورزش صبحگاهی، آموزش ورزش و ورزش کردن، اجتناب از رفتارهای پرخطر.
۴	شناخت هیجانات خود و دیگران	شادی و خوشحالی در برنامه، من با مادرم در آبدار عصرها قدم می‌زنیم، تظاهر به دروغ، شادی و خوشحالی و نشاط و هیجان، باید با ترس‌هایمان مبارزه کنیم، من ورزشکارم، تشکر قدردانی از زحمات پرستاران، سلامتی، تشویق به ورزش کردن، با شوخی یا لطیفه فضای موجود را تغییر دادن، ورزش بچه‌ها در روستا با همدیگر در برنامه، تأکید بر ورزش صبحگاهی، طنز و لطیفه.

تحلیل کیفی در پاسخ به پرسش سوم نشان داد که از میان مقوله‌های فرعی (مقابله با ناکامی، مقابله با هیجان‌های شدید دیگران، مدیریت رفتارهای هیجانی و شناخت هیجان‌ها)، مقوله شناخت هیجان‌های خود و دیگران بیشترین تأثیر را داشته است. در این میان، بر مؤلفه‌هایی مانند شادی، تفریح و ورزش به‌ویژه ورزش در دوران کودکی تأکید بیشتری شده است. همچنین به مهارت‌هایی مانند مقابله با خشم و ناکامی نیز توجه شده، اما کمترین توجه به مدیریت رفتارهای هیجانی معطوف بوده است. به‌طور کلی، در برنامه "په‌پوله‌کان نیشتمان"، بیشترین تأکید به ترتیب بر خودآگاهی، مهارت مقابله با هیجان و مقابله با استرس بوده است که تأکید بر نشاط صبحگاهی و ورزش از جمله نکته‌ها کلیدی برنامه است. از نکته‌های مثبت برنامه می‌توان به پوشش بومی کودکان شرکت‌کننده در برنامه و مجری اشاره کرد. در نتیجه، یافته‌ها نشان می‌دهد که رابطه معناداری میان محتوای برنامه و آموزش مهارت‌های مقابله با هیجان و مقابله با استرس وجود ندارد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش درباره‌ی مهارت‌های عاطفی زندگی (مهارت خودآگاهی، مهارت مقابله با هیجان و مهارت مقابله با استرس)، در برنامه‌ی "په‌پوله‌کان نیشتمان" نشان می‌دهد که توزیع توجه به این مهارت‌ها نامتوازن بوده است. بیشترین تأکید بر خودآگاهی و کمترین تأکید بر مقابله با استرس بوده است.

در حوزه‌ی خودآگاهی، تمرکز بر جنبه‌های بیرونی مانند آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها با مؤلفه‌هایی مانند توجه به رعایت قانون و احترام به حقوق شهروندی، اعتمادبه‌نفس و مسئولیت‌پذیری بیش از جنبه‌های درونی مانند ارزش‌ها بوده است. از دیگر مقوله‌های حوزه‌ی خودآگاهی، توجه به آگاهی از نقاط قوت و ضعف است که می‌توان مؤلفه‌هایی همچون بیان مطالب، احساس خوشحالی، انگیزه و هدف برنامه از موضوع بیان شده توسط مجری را از نقاط قوت آگاهی‌گفتار نام برد. از نقاط قوت برنامه می‌توان به توجه به مؤلفه‌هایی چون نظافت، آموزش‌های بومی و محلی و ویژه‌ی کودک و کتاب‌خوانی اشاره کرد. در حوزه‌ی مقابله با استرس، به راهکارهای عملی مانند تنظیم وقت بیشتر از راهبردهای درونی مانند آرام‌ماندن در شرایط فشار پرداخته شده است. همچنین از مؤلفه‌های شناسایی شده در تنظیم وقت، تأکید بیشتر مجری برنامه بر روی مقوله تماشای تلویزیون در حالت آرامش و توجه به مقوله انجام به‌موقع کارهای روزانه و ارزش زمان است. آرام‌ماندن در شرایط فشار هم از دیگر مؤلفه‌هایی است که در بعد عاطفی مهارت‌های زندگی می‌تواند نقش مهمی در مقابله با استرس داشته باشد. از راهبردهای دیگری که مورد توجه برنامه بوده مقابله با مشکلات بدون رو آوردن به مواد مخدر مانند دوری از سیگار کشیدن و اجتناب از رفتارهای پرخطر در مسیر زندگی است. در نهایت، در مهارت مقابله با هیجان، تمرکز بر شناخت هیجان‌ها (مانند شادی و ورزش) بیشتر از مدیریت رفتارهای هیجانی بوده است. با این حال، تأکید بر نشاط صبحگاهی و پوشش بومی کودکان و مجری، از نقاط مثبت و قابل توجه برنامه است.

کودکان به دلیل ویژگی‌های درونی خود مانند کنجکاوی و نیاز به مشارکت، نمی‌توانند فقط شنونده منفعل باشند. آن‌ها منتظر فرصتی هستند تا ارتباطی نزدیک با مجری تجربه کنند، با همسالان خود فعالیت کنند و احساس کنند در برنامه نقشی فعال دارند. بنابراین، افزایش مشارکت عملی کودکان در برنامه‌ها ضروری است. برای این منظور، پیشنهاد می‌شود زمانی در خلال برنامه به نمایش توانمندی‌های کودکان (مانند ساخت کاردستی یا نقاشی) اختصاص یابد و مسابقه‌های فکری و فیزیکی گروهی برای تقویت حس همکاری و افزایش نشاط برنامه، بیشتر شود.

در پاسخ به این پرسش که "آیا در این برنامه به آموزش مهارت‌های عاطفی پرداخته می‌شود؟"، پاسخ مثبت است، اما این آموزش کیفیتی نامتوازن دارد. دستیابی به کیفیت مطلوب در برنامه‌سازی کودک، نیازمند سه عامل کلیدی است؛ دانش، زمان و هزینه. یعنی برای رسیدن به

کیفیت مطلوب باید زمان زیادی صرف شود، هزینه مناسبی خرج شود و از فرآیند تولید تا پخش و اجرا، دانش و مطالعه، جزء جدانشدنی برنامه‌های کودک باشد. این یافته‌ها، در چارچوب نظریهٔ بر ساخت‌گرایی فیلیپ آریس، اهمیت مشارکت را برجسته می‌کند. بر این اساس، لازم است تهیه‌کنندگان، مجری و عوامل برنامه با مطالعهٔ بیشتر دربارهٔ دنیای کودکان، شخصیت آن‌ها، اصول تربیتی و اجتماعی کودک و ... همچنین با همکاری تنگاتنگ با پژوهشگران حوزه‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی و اجتماعی، برای غنی‌سازی محتوا اقدام کنند. همچنین، گفتار مجری باید ساده، شامل جمله‌های کوتاه و برای کودکان قابل درک باشد.

در نهایت، می‌توان گفت که برنامه‌سازی کودک در صداوسیما مرکز کردستان در آموزش مهارت‌های عاطفی، مسیری رو به رشد را طی می‌کند. این تجربهٔ بومی، با مشارکت بیشتر عوامل و بهره‌گیری از یافته‌های پژوهشی، می‌تواند الگویی برای سایر مراکز استانی صداوسیما جمهوری اسلامی ایران باشد.

منابع

آهنچیان، محمدرضا و عساوردی، عبدالقادر (۱۳۹۴). ارتباط سبک تصمیم‌گیری و یادگیری خودراهبر در دانشجویان هوشبری. علوم مراقبتی نظامی، ۲(۱)، ۳۲-۲۴.

doi: 10.18869/acadpub.mcs.2.1.24

ادیب، یوسف (۱۳۸۲). طراحی الگوی مطلوب برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دوره راهنمایی تحصیلی. پایان‌نامهٔ دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.

ادیب، یوسف (۱۳۸۵). بررسی میزان دست‌یابی نوجوانان ایرانی به مهارت‌های زندگی. روانشناسی دانشگاه تبریز، ۴(۱)، ۲۵-۱.

اسماعیل‌زاده، علی‌اصغر؛ مطلبی‌فرد، علیرضا و سلطانی، مهدی (۱۳۹۰). مطالعه تطبیقی آموزش مهارت‌های زندگی در ایران و جهان. اولین همایش ملی آموزش در ایران ۱۴۰۴. تهران، ایران.

بی‌پروا، امیر و ولیعهدی، سید محمدرضا (۱۳۹۵). تلویزیون و بزهکاری اطفال. علوم خیری، ۵(۱)، ۱۳۶-۱۰۹.

پستمن، نیل (۱۳۹۴). زندگی در عیش، مردن در خوشی. ترجمهٔ صادق طباطبایی. انتشارات اطلاعات. جباری‌ظهیرآبادی، علی؛ بلدا دلگشایی، فرشته کردستانی، فرشته و شریعتمداری، مهدی (۱۴۰۱). ارائه الگوی مدیریت آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان ابتدایی مبتنی بر عوامل سه شاخگی، نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ۱۷(۲)، ۸۰-۱۰۰.

جزایری، علیرضا و علی سینارحیمی (۱۳۹۰). مهارت خودآگاهی. انتشارات دانژه. جمیره، جواد و عزت‌دیره (۱۳۹۴). بررسی تاثیر آموزش تئاتر بر یادگیری مهارت‌های زندگی در دوره نوجوانی در بوشهر. تئاتر، ۲(۶۲)، ۱۲۰-۱۳۴.

حاتمی، زهرا (۱۳۹۵). تاریخ کودکی در ایران (از آغاز عصر ناصری تا پایان دوره رضاشاه). نشر علم. حسینی، یاسر؛ حدادی‌پیشه، مرتضی، کرباسیان، قاسم، رضانی، فاطمه، علی‌پور، محمد و شریعتی نجف‌آبادی، احسان (۱۳۹۱). نقد و بررسی برنامه تلویزیونی خونه به خونه. کودک، نوجوان و رسانه، ۴(۱)، ۱۳۶-۱۲۱.

خدایاری‌فرد، محمد و پرتوی، اکرم (۱۳۹۱). استرس و روش‌های مقابله با آن. انتشارات دانشگاه تهران. رادفر، شکوفه (۱۳۹۷). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی. پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.

- روشنی، طاهره (۱۳۹۵). بررسی روانشناختی مدیریت نوین آموزشی آموزش مهارت‌های زندگی مدارس ابتدایی در جمهوری اسلامی ایران. توسعه آموزش جندی شاپور، ۷ (ویژه‌نامه ۹۵)، ۸۸-۹۵.
- شرام، ویلبر؛ لایل، جک و پارکر، ادوین بی (۱۳۷۷). تلویزیون در زندگی کودکان ما. ترجمه محمود حقیقت کاشانی. مرکز تحقیقات، مطالعات و سنجش برنامه‌ای صداوسیما.
- عظیمی، محمدحسن و شکرخواه، یونس (۱۳۹۴). کودک، رسانه و ارتباط متقابل. علوم و فنون مدیریت اطلاعات، ۱(۱)، ۶۹-۹۴. Doi: 10.22091/STIM.2015.610
- قنبری، لعیا؛ پیرخانی، علیرضا و محمدی، اکبر (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتار خودنظارتی و تفکر خلاق کودکان. خانواده درمانی کاربردی، ۳(۲)، ۵۶۶-۵۴۹.
- کیلی، مرلین (۱۳۹۶). درآمدی بر مطالعات کودکی ترجمه علیرضا کرمانی. انتشارات ثالث.
- منتظر قائم، مهدی و حاجی کاظم تهرانی، فاطمه (۱۳۹۳). سواد رسانه‌ای و شیوه‌های نظارتی مادران بر مصرف تلویزیون‌های ماهواره‌ای نوجوانان. رسانه، ۲۵(۴)، ۱۹-۲۴.
- رضایی میرقاید، ساجده (۱۴۰۱). مهارت‌های زندگی و آموزش. انتشارات شیل.
- نعیم، مهدی و رضایی شریف، علی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی علیه زنان. روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۳(۲)، ۳۲-۲۱.
- Adib, Y. (2003). Designing an optimal life skills curriculum model for the secondary school level. Doctoral dissertation, Tarbiat Modares University, Faculty of Humanities, Tehran. **[in Persian]**
- Adib, Y. (2006). Investigating the extent of Iranian adolescents' acquisition of life skills. *Psychology, University of Tabriz*, 1(4), 1-25. **[in Persian]**
- Ahanchian, M., & Asavardi, A. (2015). The relationship between decision-making style and self-directed learning among anesthesiology students. *Military Caring Sciences*, 2(1), 24-32. doi: 10.18869/acadpub.mcs.2.1.24
- Azimi, M. H., & Shokrkah, Y. (2015). Child, media, and mutual communication. *Information Management Sciences and Techniques*, 1(1), 69-94. **[in Persian]** Doi: 10.22091/STIM.2015.610
- Bandura, A. (2002). *Social cognitive theory of mass communication*. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (2nd ed.), 21-153. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Biparva, A., & Valihadi, S. M. R. (2016). Television and juvenile delinquency. *News Sciences*, 5(1), 109-136. **[in Persian]**
- Esmailzadeh, A. A., Motlabi Fard, A., & Soltani, M. (2011). A comparative study of life skills education in Iran and the world. First National Conference on Education in Iran (2025), Tehran, Research Institute for Science, Technology, and Industry Policy. **[in Persian]**
- Diergarten, A. K. Möckel, T. Nieding, G. & Ohler, P. (2017). The impact of media literacy on children's learning from films and hypermedia. *Applied Developmental Psychology*, 48.
- Ghanbari, L., Pirkhaefi, A., & Mohammadi, A. (2022). The effectiveness of life skills training on self-regulatory behavior and creative thinking in children. *Applied Family Therapy*, 3(2), 549-566. **[in Persian]**
- Hatami, Z. (2016). *The history of childhood in Iran (from the beginning of the Nasserite era to the end of Reza Shah's era)*. Tehran: Elm Publishing. **[in Persian]**
- Hosseini, S. Y., Haddadi Pishch, M., Karbasian, G., Ramezani, F., Alipour, M., & Shariati-Najafabadi, E. (2012). Review and analysis of the television program Khone be Khone. *Children, Adolescents, and Media*, 1(4), 121-136. **[in Persian]**
- Huber, B. Yeates, M. Meyer, D. Fleckhammer, L. & Kaufman, J. (2018), The effects of screen media content on young children's executive functioning. *experimental child psychology*, 170.
- Hunter, K. (1993). *Life skills training*. Translated. by: N, Abdullah Zadeh (1999). First Edition, **[in Persian]**
- Jabbari Zahirabadi, A., Yalda Delgoshahi, F., Kordestani, F., & Shariatmadari, M. (2012). Presenting a management model for teaching life skills to elementary school students based on triangulation factors, *Educational Management Innovations*, 17(2), 80-100, **[in Persian]**

- Jamireh, Javad and Ezzat Deireh. (2015). Investigating the effect of theater education on learning life skills during adolescence in Bushehr. Theater. 2 (62), 120-134, **[in Persian]**
- Jazayeri, A., & Rahimi, A. S. (2011). Self-awareness skills. Tehran: Danjeh Publishing. **[in Persian]**
- Johnson, P. Sakamoto, W. & Director, S. S. (2017). *Social Learning Theory* .Retrieved, 25.
- Katsching, H. (2006). Quality of life in mental disorders: challenges for research and clinical practice. *World Psychiatry*, 139-145.
- Kehily, M. J. (2009). *An introduction to childhood studies*. McGraw-Hill Education (Open University Press).
- King, M. (2007). The sociology of childhood as scientific communication: Observations from a social systems. perspective. *Childhood*, 14(2), 193–213. <https://doi.org/10.1177/0907568207078322>
- Khodaiyarfard, M., & Partad, A. (2013). *Stress and coping strategies*. Tehran: University of Tehran Press. **[in Persian]**
- Kehily, M. J. (2009). *An introduction to childhood studies*. McGraw-Hill Education. Open University Press.
- Lemish, D. (2015). *Children and media*. A global perspective. John Wiley & Sons.
- Lin, L. Y., Chergn, R. J., Chen, Y. J., & Yang, H. M. (2015). Effects of television exposure on developmental skills among young children. *Infant Behavior and Development*, 38, 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2014.12.009>
- McQuail, D. (2010). *McQuail's mass communication theory*. (6th ed.). Sage Publications.
- Montazer Ghaem, M., & Haji Kazem Tehrani, F. (2014). Media literacy and mothers' monitoring methods of adolescents' satellite television consumption. *Rasaneh*, 25(4), 19-24. **[in Persian]**
- Naeem, M., & Rezaei Sharif, A. (2016). The effectiveness of life skills training on marital adjustment and reducing domestic violence against women. *Psychology and Psychiatry of Shenakht*, 3(2), 21-32. **[in Persian]**
- Probst, Donnell. (2017). Social Media Literacy as an IEP Intervention for Social and Emotional Learning. *Media Literacy Education*, 9(2), 45 - 57.
- Radfar, S. (2018). *Guide to teaching life skills*. Tehran: Research Institute of Medical Sciences Engineering for Veterans. **[in Persian]**
- Rezaei Mir Ghaed, S. (2022). *Life skills and education*. Tehran: Sheel Publishing. **[in Persian]**
- Roshani, T. (2016). Psychological study of modern educational management and life skills education in Iranian elementary schools. *Education Development Jundi-Shapur*, Special Issue, (2016), 88-94. **[in Persian]**
- Schramm, W., Lyle, J., & Parker, E. B. (1998). *Television in the lives of our children*. Translated by Mahmoud Haghighat Kashani. Tehran: Center for Research, Studies, and Investigations of IRIB. **[in Persian]**
- Shrum, L. J. (2017). *Cultivation theory: Effects and underlying processes*. In P. Rössler (Ed.), *The international encyclopedia of media effects* 1-14. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme00.cultivation>
- Singer, J. B. (2018). Transmission creep: Media effects theories and journalism studies in a digital era. *Journalism Studies*, 19(12), 1735-1751. <https://doi.org/10.1080/17512786.2018.1497256>
- Turner, N. E., Macdonald, J., & Somerset, M. (2008) Life Skills, Mathematic All Reasoning and Critical Thinking: Curricula for Prevention of Problem Gambling. *Gambling Studies*, 24, 27-29.
- Yankovych, O. I., Chaika, V. M., Ivanova, T. V., Binytska, K. M., Kuzma, I. I., Pysarchuk, O. T., & Falfushynska, H. I. (2018). *Technology of forming media literacy of children of the senior preschool age of Ukraine*. In S. H. Semerikov & V. N. Soloviev (Eds.), *Proceedings of the 1st Student Workshop on Computer Science & Software Engineering (CS&SE@SW)* (2018), 126-144. CEUR-WS.org.