

# Enhancing Life Skills in Third-Grade Elementary Students: An Action Research Approach

Parisa Nouri *parisa2014.n@gmail.com*

## Abstract:

This qualitative action research study aimed to enhance the life skills of third-grade elementary students in District ۹ of Tehran, Iran, during the ۲۰۲۳-۲۰۲۴ academic year. The study population consisted of all third-grade students in the district, with a sample size of ۴۰ students. Deficiencies in life skills were observed in student behaviors such as poor hygiene, lack of responsibility, and ineffective decision-making and communication. Data were collected through a combination of literature review, behavioral observations, interviews, and parent-teacher meetings. To address these deficiencies, various interventions were implemented, including parental involvement, creating active learning environments, establishing a classroom library, utilizing educational cartoons and storytelling, and integrating life skills into the curriculum. The findings revealed that students initially exhibited low levels of life skills, and factors such as limited time, space, parental involvement, and educational resources hindered their development. However, after implementing the interventions, students demonstrated significant improvements in their life skills. These results underscore the importance of providing life skills education at the elementary level, through collaborative efforts involving the educational system, families, and teachers, to foster a generation of competent and responsible citizens.

**Keywords:** elementary school, life skills, students, action research.

## ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی: با رویکرد اقدام‌پژوهی

پریسا نوری<sup>۱</sup>

صص ۷۹-۹۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۷/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۸/۸

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به روش کیفی و از نوع اقدام‌پژوهی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی در منطقه ۹ شهر تهران تشکیل می‌داد. از این جامعه، ۴۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. کمبود این مهارت‌ها در رفتارهای دانش‌آموزان مانند عدم رعایت بهداشت، عدم مسئولیت‌پذیری، ضعف در تصمیم‌گیری، ناتوانی در برقراری ارتباط مشهود بود. برای جمع‌آوری داده‌ها، از روش‌هایی مانند مطالعات کتابخانه‌ای، مشاهده رفتار، مصاحبه و جلسات با والدین استفاده شد. سپس با استفاده از راه‌حل‌های انتخابی مانند جلب حمایت والدین، ایجاد فضای یادگیری فعال، راه‌اندازی کتابخانه در کلاس، استفاده از کارتون‌های آموزشی، قصه‌گویی و تلفیق مهارت‌ها با محتوای کتاب‌ها، به ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان پرداخته شد. نتایج نشان داد که دانش‌آموزان در ابتدا در سطح پایینی از مهارت‌های زندگی قرار داشتند و عواملی مانند زمان، فضا، مشارکت والدین و امکانات آموزشی در سطح مطلوبی نبودند. پس از اجرای راهکارها، سطح مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان به طور قابل توجهی ارتقا یافت. این امر نشان می‌دهد که ارائه آموزش مهارت‌های زندگی در دوره ابتدایی، از طریق تعامل نظام آموزشی، خانواده و معلمان زمینه‌ساز پرورش نسلی توانمند و مسئول در جامعه خواهد شد.

**کلیدواژه‌ها:** دوره ابتدایی، مهارت‌های زندگی، دانش‌آموزان، اقدام‌پژوهی.

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه هرمزگان، ایران.

## مقدمه

در دنیای پیچیده امروز، آموزش و پرورش صرفاً انتقال دانش و مهارت‌های آکادمیک نیست؛ بلکه فرایندی حیاتی برای توانمندسازی نسل آینده جهت مقابله با دگرگونی‌های به‌وجودآمده و تبدیل‌شدن به شهروندانی مسئول، کارآمد و دارای روحیه‌ای قوی تلقی می‌شود (پیرس، اریکسون و سارکار، ۲۰۲۰). هر کشوری برای رسیدن به پیشرفت و توسعه در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی به نسلی از نظر سلامت روانی و جسمی سالم، توانمند، با اعتمادبه‌نفس و دارای مهارت‌های لازم برای زندگی مطلوب نیازمند است (ملک‌پور شهرکی، احمدی و غضنفری، ۱۴۰۲). بنابراین نسل امروز، معماران فردای جامعه هستند و نقشی بنیادی در تعیین سرنوشت کشور دارند.

مدارس به‌عنوان مهم‌ترین نهاد آموزشی وظیفه دارند که ارتقای سلامت روان، جسم، شناخت و وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان را در اولویت برنامه‌های خود قرار دهند (کیو، وانگ، تانگ، ژانگ و سان، ۲۰۲۰). یکی از مؤثرترین راهبردها برای نیل به این هدف، آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان از دوره ابتدایی است؛ زیرا این دوره سنگ‌بنای فعالیت‌های آموزش و پرورش دانش‌آموزان در سطوح بعدی محسوب می‌شود (لیو، وانگ، ژائو و وانگ، ۲۰۲۳).

در نظام آموزشی ایران، طی دهه اخیر آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان یکی از ارکان کلیدی در تربیت نسل آینده مورد توجه قرار گرفته (لرنی، ستوده، جهان و اسدزاده، ۱۴۰۰) و در اسناد بالادستی نظام آموزشی، ازجمله اهداف آرمانی و دوره‌های تحصیلی به‌صراحت یا به‌طور ضمنی نیز به آن اشاره شده است (عزیزی فارسان، سعادت‌مند و نادى، ۱۴۰۱). در راستای نهادینه‌کردن این آموزش، اقدامات مؤثری در سطوح مختلف برنامه‌ریزی و اجرا شده است. جایگاه آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه درسی ابتدایی، کتاب‌های درسی، طرح‌های آموزشی و ملی مانند طرح کرامت تعریف و تبیین شده است (اوحدی و مظاهری، ۱۳۹۱). نتایج پژوهش‌های متعددی نظیر ملک‌پور شهرکی و همکاران (۱۴۰۲)، عزیزی فارسان و همکاران (۱۴۰۱)، پوکیوت، مارتین، راتو، بنامارا، تکیسیرا و پیکو<sup>۵</sup> (۲۰۲۳)، ایران‌نژاد و اوکچ<sup>۶</sup> (۲۰۱۷، ۲۰۱۵) حجازی، حمزه‌لو، خسروی و صالحی (۱۴۰۰)، زیرک‌پور نامی‌ور و نجارپور استادی (۱۴۰۰)، کوه‌دشت، مهدیان، بابایی، رئوفی، رجب‌زاده و کرمخانی (۱۳۹۹)، جی‌گاناثان<sup>۷</sup> (۲۰۱۴) نشان‌دهنده این بوده است که آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان، فواید متعددی ازجمله ارتقای سلامت روان، جرأت‌ورزی، سازگاری اجتماعی، شکل‌گیری هویت و قضاوت اخلاقی، پیشگیری از رفتارهای پرخطر، تقویت روابط بین فردی، ارتباط با همسالان، کاهش احساس تنهایی، مدیریت هیجانات، قدرت حل مسئله و تفکر خلاق، پیشرفت تحصیلی، راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و توانایی تبدیل دانش، ارزش‌ها و دیدگاه‌ها به توانایی‌های واقعی را به‌دنبال دارد.

با توجه به نقش مهم مدارس در تربیت و پرورش نسل آینده، تدوین برنامه‌ای جامع برای ارتقای توانایی‌های فیزیکی، روانی، فرهنگی، اخلاقی و معنوی دانش‌آموزان ضروری است (عزیزی فارسان و همکاران، ۱۴۰۱). ادغام مفاهیم مرتبط با مهارت‌های زندگی در برنامه درسی مقاطع مختلف تحصیلی، گامی اساسی در نهادینه‌سازی این مهارت‌ها در دانش‌آموزان تلقی می‌گردد. این رویکرد نه‌تنها دانش‌آموزان را به کسب مهارت‌های لازم برای مقابله با چالش‌های زندگی مجهز می‌کند، بلکه نقش مهمی در شکل‌گیری هویت و شخصیت سالم و متعادل دانش‌آموزان ایفا خواهد کرد.

<sup>۲</sup> Pierce, Erickson, Sarkar

<sup>۳</sup> Qu, Wang, Tang, Wu, Zhang, Sun

<sup>۴</sup> Liu, Wang, Zhao, Wang

<sup>۵</sup> Poquet, Martin, Rateau, Benamara, Teixeira, Picot

<sup>۶</sup> Irannezhad, Okech

<sup>۷</sup> Jegannathan

(خاتون تقیه، لیاقتدار و زمانی، ۱۳۹۸). بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر در نظام آموزشی هر کشوری تلقی می‌گردد.

بااین‌حال سیستم‌های آموزشی سنتی که صرفاً بر یادگیری‌های درون‌مدرسه‌ای تمرکز دارند، در آماده‌سازی دانش‌آموزان برای مواجهه با چالش‌های واقعی زندگی ناکام مانده‌اند (گلیک، ۲۰۱۶). این ناکارآمدی، شکاف عمیقی بین دانش‌آموزان و مهارت‌های ضروری برای زندگی ایجاد کرده است که زنگ خطری برای آینده آن‌ها و جامعه به شمار می‌آید. در مقابل در بسیاری از کشورهای پیشرو آموزش مهارت‌های زندگی، به‌عنوان ضرورتی انکارناپذیر برای تربیت شهروندانی توانمند و مسئول شناخته شده است و به همین دلیل، بخشی از برنامه‌های درسی سطوح مختلف تحصیلی را به آموزش این مهارت‌ها اختصاص داده‌اند (اشنایدر و زیمن، ۲۰۱۸). فقدان مهارت‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در برابر چالش‌های زندگی به‌شدت آسیب‌پذیر می‌کند و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، مشکلات اجتماعی و رفتارهای پرخطر قرار می‌دهد (ادیب منش، ۱۴۰۰). با توجه به موارد فوق و تأکید بر آموزش مهارت‌های زندگی در اهداف کلان نظام آموزشی کشور، شاهد شکاف عمیقی بین این اهداف و واقعیت موجود در زمینه آموزش این مهارت‌ها در مدارس هستیم. بنابراین ضرورت نهادینه‌سازی نظام‌مند و هدفمند مهارت‌های زندگی در برنامه درسی بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود.

دوران کودکی و نوجوانی، پایه و اساس شکل‌گیری شخصیت و رشد شناختی افراد است. آموزش مهارت‌های زندگی در این دوره حساس، نه‌تنها به رشد فردی و اجتماعی کودکان و نوجوانان کمک می‌کند بلکه به تقویت سلامت روانی آن‌ها نیز می‌انجامد.

مهارت‌های زندگی، شامل طیف گسترده‌ای از شایستگی‌های روانی-اجتماعی است که به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی به شیوه‌ای مؤثرتر روبرو شوند. لزوم آموزش مهارت‌های زندگی برای نخستین بار توسط بوتوین و گریفیث<sup>۱۰</sup> در سال ۱۹۸۰ مطرح شد (بوتوین و گریفیث، ۲۰۰۴). این مهارت‌ها که توسط نهادهای بین‌المللی همچون یونیسف، یونسکو و سازمان جهانی بهداشت به‌عنوان زیربنای رشد فردی و اجتماعی شناخته شده‌اند، شامل خودآگاهی، تفکر انتقادی و خلاق، تصمیم‌گیری، حل مسئله، ارتباط مؤثر، روابط بین‌فردی، همدلی، مقابله با استرس و مدیریت احساسات است (پراجاپاتی، شارما و شارما<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷).

مدارس به عنوان محیط‌های یادگیری، فرصتی بی‌بدیل برای بهبود کیفیت زندگی کودکان و نوجوانان فراهم می‌کنند. با گسترش آموزش همگانی و افزایش آگاهی نسبت به اهمیت سلامت روان، نقش مدارس در ارائه خدمات سلامت روانی بیش‌ازپیش اهمیت پیدا می‌کند (گنجی، ۱۳۸۴). بنابراین مدرسه، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بسترهای آموزشی، نقش کلیدی در آموزش مهارت‌های زندگی ایفا می‌کند. وجود معلمان، مشاوران و روانشناسان متخصص در این حوزه و تدوین سرفصل‌های مشخص و واحد از همان سنین کودکی، می‌تواند به طور مؤثری در تقویت این مهارت‌ها در دانش‌آموزان کمک کند (رجبی دهکی، بزازیان و قدرتی، ۱۳۹۹).

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان یکی از کاربردهای روانشناسی، با هدف ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد اجرا می‌شود (چن، پان، هزیونگ، چانگ و لای<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۵). همانطور که سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۴) بر آن تأکید کرده است که علاوه بر مهارت‌های پایه مانند خواندن، نوشتن و ریاضیات، کودکان و نوجوانان به‌شدت نیازمند دریافت خدمات اثربخش در حوزه سلامت روان و ارتقای توانمندی‌های

<sup>۸</sup> Gilak<sup>۹</sup> Schneider, Zimman<sup>۱۰</sup> Botvin, Griffin<sup>۱۱</sup> Prajapati, Sharma, Sharma<sup>۱۲</sup> Chen, Pan, Hsiung, Chung, Lai

روانی-اجتماعی هستند (پرتو، ۱۳۹۴). بالین حال، تأکید بیش از حد بر انتقال اطلاعات نظری، دانش آموزان را از یادگیری مهارت‌های زندگی ضروری محروم می‌کند. مهارت‌های زندگی نه تنها به توانمندسازی افراد در زندگی کنونی کمک می‌کند، بلکه به آن‌ها برای رویارویی با چالش‌های آینده نیز آمادگی می‌دهد. این مهارت‌ها با تمرکز بر شکوفایی توانایی‌های بالقوه افراد، به رشد و توسعه همه جانبه آن‌ها کمک می‌کنند (فتحی، شاهمردی و شیخی، ۱۳۹۵).

دبستان دخترانه میثاق در منطقه ۹ تهران، با دارا بودن دو طبقه و ۱۴ کلاس درس، محیطی آموزشی مناسب برای ۵۳۰ دانش آموز خود فراهم می‌آورد. این دبستان مجهز به امکانات آموزشی و اداری متعددی از جمله دفتر آموزشگاه، نمازخانه، آزمایشگاه، کتابخانه و اتاق امور تربیتی است. در میان ۱۴ کلاس درس، سه کلاس به دانش آموزان پایه سوم اختصاص یافته است. از این تعداد، کلاس ۳۰۲ با ۴۰ نفر دانش آموز، از نظر وضعیت اقتصادی، فرهنگی و سطح تحصیلات والدین در طبقه متوسط جای می‌گیرد.

مشاهدات اولیه در آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در دبستان دخترانه میثاق منطقه ۹ تهران در طول دو هفته نخست سال تحصیلی، حاکی از کمبودهای قابل توجهی در رفتار دانش آموزان نظیر عدم رعایت بهداشت، عدم مسئولیت‌پذیری، ضعف در تصمیم‌گیری، ضعف در ارتباطات مؤثر و... بود. این رفتارها نه تنها بر کیفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی می‌گذاشت، بلکه نشان‌دهنده ضعف در مهارت‌های زندگی آن‌ها بود. بنابراین با توجه به اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی در دوران کودکی و وجود شکاف پژوهشی در این زمینه، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که چگونه و با ارائه چه راهکارهایی می‌توان مهارت‌های زندگی دانش آموزان پایه سوم ابتدایی را بهبود بخشید؟

### روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر کیفی و از نوع اقدام‌پژوهی است. اقدام‌پژوهی روشی برای ارتقای و توسعه فرآیند بهسازی است که شامل مراحل مختلفی از جمله توصیف دقیق مسئله، جستجوی دانش از طریق مطالعات پیشین، جمع‌آوری اطلاعات، طراحی و اجرای راهبرد برای تغییر وضعیت، ارزشیابی نتایج و برنامه‌ریزی برای بهبود در دوره‌های بعدی می‌شود (ریتا و همکاران، ۲۰۱۲). اقدام‌پژوهی حاضر در دبستان دخترانه میثاق منطقه ۹ تهران انجام شد. جامعه آماری آن ۵۳۰ نفر دانش آموز است و شرکت‌کنندگان در این پژوهش شامل ۴۰ نفر از دانش آموزان پایه سوم ابتدایی بودند. بدین منظور، از روش اقدام‌پژوهی چرخه‌ای بازگان (۱۳۹۸) بهره گرفته شده است که شامل چهار مرحله برنامه‌ریزی، اقدام، مشاهده و بازتاب می‌شود. ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش شامل مطالعات کتابخانه‌ای، مشاهده و مصاحبه بوده است. معیارهای اعتباریابی راه‌حل‌ها در این پژوهش شامل: روشن و قابل فهم بودن، قابلیت اجرا و عملیاتی بودن، انگیزشی بودن، خلاقانه بودن و متناسب بودن راه‌حل‌ها با رده سنی دانش آموزان است و نتایج حاصل از اعتبارسنجی نشان داد که راه‌حل‌های ارائه شده از اعتبار و کارایی لازم برخوردار هستند. گردآوری اطلاعات: (شواهد ۱): در راستای درک عمیق‌تر از وضعیت موجود و واکاوی علل و ریشه‌های مسئله مورد بررسی، از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات متنوع و متناسب با ماهیت کیفی پژوهش از جمله مشاهده، مصاحبه و بررسی اسناد و مدارک استفاده شد.

مشاهده و ثبت رفتار دانش آموزان: به منظور درک عمیق‌تر چالش‌های رفتاری دانش آموزان و ریشه‌یابی علل زمینه‌ساز آنها، اقدام‌پژوه به بررسی دقیق و هدفمند رفتار دانش آموزان در کلاس درس به مدت دو هفته پرداخت. در این راستا، معلم با حضور مستمر در کلاس با تمرکز بر تعاملات و کنش‌های دانش آموزان، مشاهدات خود را به‌طور منظم و دقیق در قالب یادداشت‌های میدانی ثبت کرد. تجزیه و تحلیل مستمر مشاهدات، حاکی از وجود طیف گسترده‌ای از رفتارهای نامطلوب در بین دانش آموزان بود. این رفتارها شامل بی‌احترامی به یکدیگر، عدم تمایل به انجام کار گروهی، عدم رعایت مسائل بهداشتی و محیطی، تمسخر همکلاسی‌ها، انزوایی، عدم مسئولیت‌پذیری، بی‌نظمی در کلاس، ضعف در قدرت تصمیم‌گیری و حل مسئله، ناتوانی در برقراری ارتباط مؤثر و برداشتن وسایل دیگران بدون اجازه می‌شدند. تداوم این رفتارها می‌توانست پیامدهای منفی متعدد

در ابعاد عاطفی، اجتماعی و پیشرفت تحصیلی برای دانش آموزان را به همراه خود داشته باشد. به همین دلیل، اتخاذ رویکردی فعال و برنامه ریزی شده برای شناسایی ریشه های این رفتارها، تدوین برنامه هایی برای دانش آموزان، ارتباط مستمر با سایر همکاران و والدین دانش آموزان امری ضروری بود، باتوجه به موارد اشاره شده فوق، اقدام پژوهی تصمیم به رفع این مسائل نمود.

مصاحبه با مدیر

یافته های به دست آمده نشان دهنده سطح پایین مهارت های زندگی در بین دانش آموزان، به ویژه در زمینه هایی مانند «نه» گفتن، کار گروهی، برقراری ارتباط مؤثر، قدرت تجزیه و تحلیل، مسئولیت پذیری و رعایت بهداشت فردی و محیطی است. این ضعف در مهارت ها، به طور خاص در نحوه ارتباط دانش آموزان با مدیر هنگام درخواست، مشهود است. دانش آموزان پایه های پایین تر معمولاً از طریق معلم خود درخواست خود را مطرح می کنند، در حالی که دانش آموزان پایه های بالاتر در بیان و انتقال پیام خود به صورت شفاهی دچار مشکل هستند و در صورت نیاز به ارائه درخواست کتبی، اغلب توانایی انجام این کار را به طور صحیح و کامل ندارند.

مصاحبه با معاونین

بر اساس مشاهدات و نظرات معاونین، دانش آموزان از بدو ورود به مدرسه با چالش هایی در زمینه مهارت های زندگی و رفتاری روبرو هستند. این چالش ها در زنگ های تفریح به وضوح قابل مشاهده است و شامل موارد زیر می شود:

- عدم مسئولیت پذیری: یکی از چالش های اساسی در مدارس، فقدان حس مسئولیت پذیری در بین دانش آموزان است. این امر در قبال تعهدات مختلفی مانند نظافت کلاس و حیاط مدرسه، انجام تکالیف و وظایف محوله، و حفظ نظم و انضباط نمود پیدا می کند که منجر به بی نظمی در محیط مدرسه و عدم انجام وظایف به درستی می شود.
- تعامل نامناسب: برخی از دانش آموزان در تعاملات خود با معلمان و همکلاسی های خود، رفتارهای نامناسبی مانند پرخاشگری، تمسخر و عدم همدلی از خود نشان می دهند. این رفتارها می توانند باعث ایجاد تنش و درگیری و اضطراب در بین دانش آموزان شود. این امر نشان دهنده ضعف در برقراری ارتباط مؤثر آنان با دیگران است.
- انزوای اجتماعی: برخی از دانش آموزان در زنگ های تفریح، تمایل به برقراری ارتباط با دیگران را از خود نشان نمی دهند و به جای تعامل با همسالان، به تنهایی می نشینند یا در گوشه ای خلوت به بازی های فردی مشغول می شوند. این امر می تواند پیامدهای مخربی برای سلامت روان و عزت نفس این دانش آموزان به همراه داشته باشد.
- عدم رعایت نوبت: یکی از چالش های رفتاری رایج در بین دانش آموزان، عدم رعایت نوبت در صف های کلاسی است. این رفتار، نشان دهنده بی نظمی و عدم احترام به حقوق دیگران است.
- عدم تمایل به شرکت در فعالیت های گروهی: بسیاری از دانش آموزان از انجام کار گروهی و مشارکت در فعالیت های جمعی خودداری می کنند. این دانش آموزان ترجیح می دهند به جای همکاری با دانش آموزان دیگر، کارها را به صورت فردی انجام دهند.
- شکایت از دوستان: برخی از دانش آموزان به طور مداوم از دوستان خود شکایت می کنند و در حل و فصل مشکلات خود با آنها ناتوان هستند.

- عدم رعایت مسائل بهداشتی و محیطی: دانش‌آموزان در رعایت بهداشت فردی و محیطی مدرسه سهل‌انگاری می‌کنند و به نظافت کلاس، حیاط مدرسه و سرویس بهداشتی توجه کافی ندارند.

مشاهدات انجام‌شده در خصوص بروز رفتارهای نامناسب دانش‌آموزان در زنگ‌های تفریح، نشان‌دهنده ضعف آنها در مهارت‌های زندگی است. به نظر می‌رسد که در شش سال اول زندگی، این دانش‌آموزان آموزش‌های لازم را در این زمینه دریافت نکرده‌اند و اکنون وظیفه مدرسه است که به آنها در فراگیری این مهارت‌ها کمک کند.

مصاحبه با والدین

در راستای ریشه‌یابی چالش‌های رفتاری دانش‌آموزان در کلاس درس، جلسات متعددی با اولیا به‌صورت جمعی و فردی برگزار شد و به این موضوع پرداخته شد. والدین به مواردی نظیر بی‌توجهی به بهداشت فردی، عدم مسئولیت‌پذیری، کمبود اعتمادبه‌نفس، ضعف در مهارت‌های اجتماعی، اتکای به آنان در انجام تکالیف درسی و... اشاره کردند. برخی از والدین معتقد بودند که مدرسه به‌اندازه‌ی کافی به آموزش مهارت‌های زندگی نمی‌پردازد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده

تجزیه و تحلیل جامع داده‌های جمع‌آوری شده، حاکی از آن است که ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله نظام آموزشی، والدین، معلمان و محیط مدرسه قرار دارد که در ذیل به شرح آن‌ها پرداخته خواهد شد.

- نظام آموزشی: نظام آموزشی نقش اساسی در آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان دارد. برنامه درسی باید به گونه‌ای طراحی شود که آموزش این مهارت‌ها را در خود بگنجاند. این امر می‌تواند از طریق تدوین محتوای آموزشی مناسب، آموزش معلمان در این زمینه و ایجاد فرصت‌های یادگیری عملی برای دانش‌آموزان انجام شود.

- اهمیت مشارکت والدین: والدین نیز در آموزش مهارت‌های زندگی به فرزندان خود نقش مهمی دارند. آنها می‌توانند با الگوبرداری مناسب، فراهم کردن محیطی امن، حمایتی و تشویقی در خانه، ایجاد فرصت‌های گفتگو و تبادل نظر با فرزندان خود، تشویق و ترغیب فرزندان به یادگیری و تمرین این مهارت‌ها، به ارتقای سطح مهارت‌های زندگی فرزندان خود کمک کنند.

- معلمان: معلمان به‌عنوان راهبران و تسهیلگران یادگیری، نقشی محوری در پرورش و ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. این امر از طریق ایجاد فضای امن و حمایتی، به‌کارگیری روش‌های تدریس خلاقانه و تشویق به مشارکت فعال دانش‌آموزان در فرایند یادگیری محقق می‌شود.

- نقش مدرسه: مدرسه، فراتر از آموزش صرف علم و دانش، نقشی اساسی در تربیت و پرورش دانش‌آموزان می‌کند. این امر مستلزم ایجاد بستری پویا و حمایتی برای ترویج یادگیری و تمرین مهارت‌های زندگی از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ایجاد باشگاه مهارت‌های زندگی، برگزاری اردوها و بازدیدهای علمی، فراهم کردن امکانات ورزشی و تفریحی و ارائه مشاوره و راهنمایی تحصیلی و شغلی است. بنابراین با سرمایه‌گذاری در آموزش مهارت‌های زندگی، مدارس در مسیر رشد و تعالی فردی و اجتماعی و تبدیل شدن دانش‌آموزان به شهروندانی مفید، سازنده و خلاق در دنیای پیچیده امروز نقش مهمی دارند.

#### ارائه راه‌حل‌های پیشنهادی

- در سطح فردی، جلب حمایت والدین و مشارکت فعال آنها در فرآیند آموزش مهارت‌های زندگی به فرزندان، گفتگوی صمیمانه و مستمر با دانش‌آموزان به‌منظور درک نیازها و چالش‌های آنها و همچنین تلفیق محتوای آموزشی مهارت‌های زندگی با دروس موجود در کتاب‌های درسی ازجمله اقدامات ضروری است.
- در سطح کلاسی، تغییر فضای آموزشی و ایجاد محیطی شاداب و پویا، تشویق دانش‌آموزان به انجام فعالیت‌های گروهی و همکاری با یکدیگر، استفاده از روش‌های تدریس خلاقانه مانند نمایش، قصه‌گویی و بازی و همچنین گنجاندن آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه‌های درسی می‌تواند در ارتقای این مهارت‌ها در دانش‌آموزان مؤثر باشد.

#### اعتباربخشی به راه‌حل‌های انتخاب

پس از انجام مطالعات کتابخانه‌ای، مشاهده رفتار دانش‌آموزان، مصاحبه با والدین و همکاران و تجزیه و تحلیل داده‌ها، راه‌حل‌های متعددی برای ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان تدوین شد. بعد از مطرح کردن راه‌حل‌های انتخابی با مدیر، معاونین و همکاران، نظرات و پیشنهادهای آنها اخذ گردید و با توجه به بازخوردهای دریافت شده، اصلاحات لازم در راه‌حل‌ها انجام و تأیید شدند. در ادامه به شرح جزئیات اجرای هر یک از این راه‌حل‌ها پرداخته خواهد شد.

#### اجرای راه‌حل‌های انتخابی

##### ۱. جلب حمایت والدین

والدین به‌عنوان اولین مربیان فرزندان در تعلیم و تربیت آنان، نقشی محوری و بنیادین ایفا می‌کنند. به همین منظور، در جلسات برگزارشده با اولیای دانش‌آموزان، بر جلب مشارکت فعال ایشان در راستای تکمیل فعالیت‌های آموزشی در خارج از محیط مدرسه و ارتقای سطح مهارت‌های زندگی آنها مانند خودتنظیمی، حل مسأله ارتباطی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان تأکید شد. در این راستا، راهکارهای متعددی ازجمله برقراری ارتباط صمیمی و مؤثر با فرزندان، ابراز عشق و محبت به اعضای خانواده، احترام به نظرات و شخصیت فرزند، واگذاری مسئولیت‌های متناسب با سن و توانایی به آنها، تشویق به انجام مستقل کارها، اختصاص زمان کافی برای تعامل و گفتگو با فرزندان، انجام فعالیت‌های مشترک و لذت‌بخش با آنها، نظارت بر برنامه‌های مجازی مورد استفاده و آموزش سواد رسانه‌ای به فرزندان، و کاهش میزان کمک در انجام تکالیف به‌منظور تقویت استقلال فردی و اتکای به نفس آنها به اولیا ارائه شد. علاوه بر ارائه راهکارهای عملی به اولیا، جهت ارتقای سطح آگاهی و مهارت‌های ایشان در زمینه تربیت فرزندان، بر مواردی مانند: مطالعه منابع آموزشی مرتبط با مهارت‌های زندگی، شرکت در کارگاه‌های آموزشی برای والدین، و ایجاد ارتباط مستمر بین خانه و مدرسه و تبادل نظر با معلم نیز تأکید شد.

##### ۲. ایجاد فضایی برای یادگیری فعال



محیط فیزیکی کلاس درس، نقشی اساسی در تسهیل یادگیری و ارتقای تجرب آموزش دانش آموزان ایفا می کند. این فضا باید با در نظر گرفتن نیازهای آموزشی، اجتماعی و عاطفی دانش آموزان طراحی شود تا به عنوان عاملی مؤثر در فرایند یادگیری عمل کند. در این راستا طرحی نوآورانه در کلاس درس به اجرا درآمد که در آن از دانش آموزان خواسته شد تا در صورت تمایل، هر کدام یک گلدان گل به کلاس بیاورند. این اقدام فواید متعدد ذیل را به دنبال داشت.

کاهش استرس و اضطراب: حضور گل ها در کلاس با ایجاد فضایی آرامش بخش و دلنشین به کاهش استرس و اضطراب دانش آموزان کمک شایانی کرد. همچنین از منظر روان شناختی گیاهان با افزایش هورمون های شادی و کاهش هورمون های استرس، به ارتقای سلامت روان و خلق و خوی افراد کمک می کنند.

ارتقای یادگیری: مراقبت از گل ها فرصتی مغتنم برای آموزش مفاهیم علوم و محیط زیست به دانش آموزان فراهم کرد؛ زیرا آنها در خلال این فعالیت، با نیازهای مختلف گیاهان، چرخه زندگی آنها و اهمیت حفظ محیط زیست آشنا شدند. این امر به افزایش دانش و آگاهی زیست محیطی آنها کمک کرد.

پرورش حس مسئولیت پذیری مشترک: مراقبت از گل ها در کلاس درس، ضمن آموزش حس مسئولیت پذیری و تعهد به دانش آموزان، بستری مناسب برای تقویت تعهد و همکاری گروهی در بین آنها فراهم کرد.

علاوه بر این گل ها در بهبود کیفیت هوای کلاس و تنفس دانش آموزان و افزایش زیبایی بصری کلاس درس مؤثر بودند، بنابراین ایجاد فضای سبز در کلاس درس می تواند به عنوان راهکاری مؤثر در ارتقای یادگیری و روحیه دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد و فضایی آرام، شاداب و انگیزه بخش برای شکوفایی یادگیری آنان فراهم کند.

### ۳. راه اندازی کتابخانه در کلاس درس

با مشارکت مدیر مدرسه، دانش آموزان و اولیای گرامی، کتابخانه ای کوچک در کلاس درس راه اندازی شد. مدیر مدرسه با اهدای ۳۰ جلد کتاب، گامی ارزشمند در این مسیر برداشتند. در جلسه ای با اولیای گرامی، آنها را در جریان این اقدام و نقش مهم آن در ترویج فرهنگ کتابخوانی در بین دانش آموزان قرار داد. از دانش آموزان نیز تقاضا شد تا کتاب های خوانده شده خود را به کتابخانه اهدا کنند و در صورت تمایل، در پایان سال تحصیلی آنها را بازپس بگیرند. استقبال دانش آموزان از این طرح ستودنی بود. به طوری که پس از چند روز، تعداد کتاب های اهدایی به طور قابل توجهی افزایش یافت و یکی از دانش آموزان ۱۵ جلد کتاب داستان به کتابخانه اهدا کرد. این اقدام تاثیر مثبتی بر ترویج فرهنگ کتابخوانی و ارتقای سطح مطالعه دانش آموزان داشت. پس از اجرای این طرح، شاهد افزایش قابل توجه تعداد کتاب های اهدایی توسط دانش آموزان و همچنین افزایش تقاضا برای مطالعه کتاب در کلاس بودیم.

### ۴. بکارگیری کارتون مهارت های زندگی

با هدف ارتقای مهارت های زندگی دانش آموزان، طرحی نوآورانه در کلاس درس به اجرا درآمد. هر هفته، کارتون های آموزشی مرتبط با موضوعات مختلف مهارت های زندگی، از طریق ویدئوپروژکتور برای دانش آموزان پخش می شد. استقبال دانش آموزان از این طرح ستودنی بود، به گونه ای که در زمان پخش کارتون ها، سکوت مطلق بر کلاس حاکم می شد. پس از نمایش هر قسمت، از دانش آموزان خواسته می شد تا برداشت خود را از

موضوع آن هفته بیان کنند و به بررسی رفتارهای مثبت و منفی شخصیت‌های داستان بپردازند. در ابتدا، تعداد دانش‌آموزانی که در بحث کلاسی شرکت می‌کردند کم بود؛ اما به تدریج و با گذشت چند جلسه، شاهد افزایش تعداد داوطلبان برای ارائه نظرات خود بودیم.

در پایان هر جلسه، با کمک دانش‌آموزان به رفتارهای نامناسب مشاهده‌شده در کلاس و مدرسه اشاره می‌شد و آنها به انجام رفتارهای درست و پسندیده تشویق می‌گردیدند. این امر، در تغییر نگرش و رفتار دانش‌آموزان در قبال مسائل و چالش‌های مختلف تأثیر بسزایی داشت. به‌طوری‌که در روزهای بعد، برخوردی متفاوت و درست در مواجهه با مشکلات از خود نشان می‌دادند.

##### ۵. بکارگیری قصه‌گویی

به‌منظور تقویت اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های سخنوری دانش‌آموزان، از روش قصه‌گویی در کلاس درس استفاده شد. پس از انجام یک ارزیابی اولیه، سطح آشنایی دانش‌آموزان با قصه‌ها و میزان مطالعه آن‌ها در حد متوسط و رو به بالا ارزیابی گردید. به دلیل کمبود وقت در کلاس، دانش‌آموزان در طول هفته، یک قصه را در منزل مطالعه کرده و در قالب ارائه چند دقیقه‌ای همراه با معرفی کتاب، آن را در کلاس درس ارائه می‌کردند. این ابتکار عمل، موجب کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان هنگام صحبت در جمع، افزایش اعتمادبه‌نفس و قدرت بیان آن‌ها، ارتقای مهارت مدیریت زمان، ترویج فرهنگ مطالعه و آشنایی با کتاب‌های جدید شد.

##### ۶. آموزش مهارت‌های زندگی با تلفیق آن در کتاب‌های درسی

در پایه سوم ابتدایی، موضوعات مرتبط با مهارت‌های زندگی در محتوای برنامه درسی دروسی مانند فارسی و مطالعات اجتماعی تلفیق شدند. این امر فرصتی مغتنم را برای آموزش غیرمستقیم این مهارت‌ها به دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. با توجه به ماهیت میان‌رشته‌ای مهارت‌های زندگی، ادغام آن‌ها با محتوای دروس مذکور، زمینه‌ای مساعد برای ارتقای توانمندی‌های مختلف دانش‌آموزان، ازجمله حل مسئله، تفکر انتقادی، ارتباط مؤثر و خودآگاهی فراهم می‌کند. این رویکرد آموزشی، ضمن تقویت بنیان‌های یادگیری، دانش‌آموزان را برای مواجهه با چالش‌های مختلف زندگی و ایفای نقش مؤثر در جامعه آماده می‌سازد. بنابراین در این مرحله متناسب با موضوع هر درس، به آموزش غیرمستقیم مهارت‌های زندگی پرداخته شد و در ادامه شرح تفصیلی این اقدامات ارائه خواهد شد.

##### درس فارسی

درس فارسی در پایه سوم ابتدایی، سه بخش با عناوین نمایش، صندلی صمیمت و حکایت دارد که هر یک به‌عنوان بستری مناسب برای آموزش غیرمستقیم مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان عمل می‌کنند. در این میان، فعالیت آموزشی «صندلی صمیمت» نقشی مهم در پرورش مهارت‌هایی مانند قدرت تصمیم‌گیری، حل مسئله، خلاقیت، اعتمادبه‌نفس، ارتباط مؤثر، مدیریت زمان، همدلی و مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموزان ایفا می‌کند. در این فعالیت، دانش‌آموزان با ایفای نقش‌های مختلف و تحت راهنمایی‌های معلم، ضمن تقویت مهارت‌های فردی، نحوه تعامل و همکاری با دیگران را نیز می‌آموزند.

##### درس مطالعات اجتماعی

درس مطالعات اجتماعی در پایه سوم ابتدایی، با تأکید بر پرورش مهارت‌های اجتماعی و شهروندی، نقشی کلیدی در آماده‌سازی دانش‌آموزان برای ایفای نقش مؤثر در جامعه ایفا می‌کند. این درس با اتخاذ رویکردی فعال و تجربه‌محور، مفاهیمی بنیادی مانند احترام به بزرگان، همکاری، قانون‌مداری، استفاده بهینه از منابع، صرفه‌جویی، بازیافت و توجه به نیازهای خانواده را به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد. به‌عنوان نمونه، درس

«بازیافت» با آموزش تفکیک زباله و انداختن آنها در سطل‌های مخصوص، دانش‌آموزان را با اهمیت حفظ محیط زیست آشنا می‌کند. ساخت کاردستی با مواد دورریختنی نیز ضمن تقویت خلاقیت و نوآوری، مهارت‌های زیست‌محیطی دانش‌آموزان را ارتقا می‌دهد و فرصتی برای به اشتراک‌گذاری آموخته‌ها در قالب یک نمایشگاه کوچک فراهم می‌آورد. در مجموع، درس مطالعات اجتماعی پایه سوم ابتدایی با تلفیق آموزش‌های نظری و عملی، گامی مؤثر در جهت تربیت نسلی مسئولیت‌پذیر، خلاق و متعهد به حفظ محیط زیست برداشته و زمینه را برای زندگی اجتماعی اثربخش در آینده دانش‌آموزان فراهم می‌کند.

#### نظارت بر اجرای راه‌حل‌های انتخابی

با اجرای راه‌حل‌های منتخب و رفع چالش‌های ناشی از فقدان مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان، در گام نخست بر ایجاد تمرکز و دقت لازم جهت اجرای این راه‌حل‌ها در کلاس درس تأکید شد. جهت ایجاد فضایی جذاب و پویا در کلاس درس، تغییرات لازم اعمال گردید. معلم در حین تدریس، متناسب با موضوع درس، به آموزش غیرمستقیم مهارت‌های زندگی و مشارکت فعال دانش‌آموزان در این فرایند اهتمام می‌ورزید. به‌عنوان مثال، برای آموزش بهداشت محیط، هر هفته دو دانش‌آموز به‌عنوان نماینده بهداشت کلاس انتخاب می‌شدند. این امر، دانش‌آموزان را به طور مستمر با مفاهیمی مانند مسئولیت‌پذیری، نظم و نظافت در قبال محیط کلاس و حیاط مدرسه آشنا می‌کرد. استمرار این رویکرد، به نهادینه‌شدن مهارت‌های زندگی در ذهن دانش‌آموزان، ارتقای روحیه مشارکت‌پذیری و تقویت حس مسئولیت‌پذیری آن‌ها در قبال محیط پیرامونشان منجر شد. در طول اجرای طرح، نظارت مستمر بر عملکرد دانش‌آموزان انجام می‌شد و وقایع ثبت شده و در صورت نیاز، تغییرات لازم در فرایند اجرا اعمال می‌گردید.

#### دلایل انتخاب راه‌حل‌ها

در نظام آموزشی هر کشور، آموزش مهارت‌های زندگی از دوره ابتدایی امری ضروری تلقی می‌شود. ورود دانش‌آموزان از محیط بسته خانواده به فضای اجتماعی مدرسه، مستلزم تجهیز آنان به مهارت‌های لازم برای مواجهه با چالش‌های این محیط جدید است. عدم مسئولیت‌پذیری، خودمحوری، پایین بودن اعتمادبه‌نفس، ناتوانی در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، تک‌فرزندی، فقدان استقلال فردی و وابستگی زیاد به والدین ازجمله مسائلی هستند که دانش‌آموزان با آنها در دوره ابتدایی روبه‌رو می‌شوند. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان از طریق راه‌حل‌های انتخابی، امری ضروری و غیرقابل اجتناب است.

#### نقاط قوت اجرای طرح

بعد از گذشت یک ماه از اجرای طرح آموزش مهارت‌های زندگی، تغییرات مثبتی در رفتار دانش‌آموزان مشاهده شد. این تغییرات در زمینه‌های مختلفی ازجمله نحوه تعامل با معلم و همکلاسی‌ها، رعایت بهداشت فردی و محیطی، مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، مسئولیت‌پذیری، استقلال، تمایل به کار گروهی و سازگاری با دیگران آشکار بود. ارزیابی رفتار دانش‌آموزان در طول سال، نشان‌دهنده کاهش فاصله بین وضعیت موجود و مطلوب در این زمینه‌ها بود. این امر نشان‌دهنده اثربخشی طرح اجراشده و ایجاد تغییرات مثبت در رفتار دانش‌آموزان است.

#### گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

اجرای راه‌حل‌های انتخابی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان پایه سوم، تحولات قابل‌توجهی در رفتار آنان رقم زد. درواقع قراردادن آنان در معرض تغییرات ایجادشده در کلاس و فرایند یادگیری، مانند استفاده از شخصیت‌های کارتون‌ی مهارت‌های زندگی، الگوبرداری

از رفتار معلم، و ترویج تعاملات مثبت با همسالان، منجر به بازسازی شیوه‌های رفتاری و ارتقای مهارت‌ها و نگرش‌های آنان شد. تغییرات مشاهده‌شده در رفتار دانش‌آموزان پس از اجرای راه‌حل‌ها شامل موارد ذیل بود:

- ارتقای مهارت‌های ارتباطی: دانش‌آموزان در تعاملات خود با یکدیگر توانمندتر شدند و مهارت‌های گفتاری و شنیداری آنها ارتقا یافت.
- افزایش مسئولیت‌پذیری: تعهد دانش‌آموزان در انجام وظایف محوله و مشارکت فعال در فعالیت‌های کلاسی افزایش یافت.
- بهبود بهداشت فردی و محیطی: توجه دانش‌آموزان به بهداشت فردی و محیط پیرامونشان به طور فزاینده‌ای ارتقا یافت و عادات بهداشتی مطلوبی در آنها شکل گرفت.
- تقویت اعتمادبه‌نفس: سطح اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان به طور قابل‌توجهی افزایش یافت و آن‌ها در ابراز نظرات و ایده‌های خود مصمم‌تر شدند.
- رشد تمایل به کار گروهی: دانش‌آموزان رغبت بیشتری به انجام فعالیت‌های گروهی از خود نشان دادند و مهارت‌های همکاری و تعامل با دیگران را در آنها ارتقا یافت.

ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و اعتبار آن

اجرای برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی در پایه سوم ابتدایی، نتایج مثبتی را در ارتقای مهارت‌های مختلف دانش‌آموزان به همراه داشت. این برنامه با تمرکز بر پرورش مهارت‌های ارتباطی، مسئولیت‌پذیری، بهداشت فردی و محیطی، اعتمادبه‌نفس و انجام کار گروهی، منجر به تغییرات رفتاری مثبت و قابل‌توجهی در دانش‌آموزان نسبت به ابتدای سال تحصیلی شد. پس از اتمام موفقیت‌آمیز این طرح، تجربیات و یافته‌های حاصل از آن با همکاران به اشتراک گذاشته شد و پیشنهادهایی جهت مدیریت رفتارهای مشابه در سایر کلاس‌ها ارائه گردید. مدیریت محترم مدرسه نیز با ابراز رضایت از اجرای این طرح و بازخوردهای مثبت دریافتی از سوی اولیای دانش‌آموزان در خصوص تغییرات مطلوب رفتاری فرزندانشان در محیط خانه، بر اثربخشی و کارآمدی این برنامه صحنه گذاشتند.

## نتیجه‌گیری

در دنیای امروز، ارتقای سطح زندگی فردی و اجتماعی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین اهداف جوامع مدرن شناخته می‌شود. در این راستا، آموزش مهارت‌های زندگی، به‌عنوان ابزاری کارآمد، نقشی محوری در تحقق این هدف ایفا می‌کند. به همین دلیل، امروزه بخش قابل‌توجهی از برنامه‌های درسی اکثر کشورها به آموزش این مهارت‌ها اختصاص یافته است. مطالعات و تجربیات کشورهای مختلف نشان داده است که بهترین سن برای آموزش مهارت‌های زندگی، دوره حساس ۶ تا ۱۶ سالگی است (ناصری ژورتکلو، ۱۳۹۹)؛ زیرا در این دوره سنی، افراد در حال گذر از مراحل مختلف رشد و تحول بوده و از آمادگی بالایی برای یادگیری این مهارت‌ها برخوردار هستند.

این پژوهش با هدف ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دختر پایه سوم ابتدایی با استفاده از روش اقدام‌پژوهی کیفی انجام شد. در این راستا، از روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات شامل مشاهده، مصاحبه و مطالعات کتابخانه‌ای برای شناسایی مشکلات و نیازهای دانش‌آموزان در این زمینه استفاده گردید.

پس از بررسی و اعتبارسنجی راه‌حل‌های پیشنهادی، راه‌حل‌های انتخابی شامل جلب حمایت والدین، ایجاد فضای یادگیری فعال، راه‌اندازی کتابخانه در کلاس درس، به‌کارگیری کارت‌های مهارت‌های زندگی، استفاده از قصه‌گویی و تلفیق آموزش مهارت‌های زندگی با محتوای کتاب‌های درسی، به اجرا درآمدند. نتایج به‌دست آمده، حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتقای طیف گسترده‌ای از مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان بود. این مهارت‌ها شامل مهارت‌های ارتباطی، مسئولیت‌پذیری، بهداشت فردی و محیطی، اعتمادبه‌نفس و تمایل به کار گروهی می‌شدند.

یافته‌های این پژوهش، همسو با نتایج مطالعات متعددی از جمله تحقیقات ملک‌پور شهرکی و همکاران (۱۴۰۲)، عزیزی فارسان و همکاران (۱۴۰۱)، حجازی و همکاران (۱۴۰۰)، زیرک‌پور نامی‌ور و نجارپور استادی (۱۴۰۰)، نوروزی کوه‌دشت و همکاران (۱۳۹۹)، پوکیوت و همکاران (۲۰۲۳)، جی‌گانانان (۲۰۱۴) و ایران‌نژاد و اوکچ (۲۰۱۷، ۲۰۱۵) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی نقشی کلیدی در ارتقای مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، پیشرفت تحصیلی، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس، کاهش استرس و اضطراب، سلامت روان، انجام کار گروهی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان و بهداشت فردی و محیطی ایفا می‌کند.

آموزش مهارت‌های زندگی به دلایل متعددی از جمله پیوند آن‌ها با نیازها و علایق دانش‌آموزان، زندگی واقعی و همچنین موضوعات درسی، امری ضروری و حیاتی در نظام آموزشی محسوب می‌شود. این آموزش‌ها با تقویت رفتارهای مناسب در دانش‌آموزان، که شامل افزایش اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس، مهارت‌های ارتباطی، حل مساله و تصمیم‌گیری می‌شود، توانمندی‌های فردی آنها را ارتقا می‌بخشد و به آنها در رسیدن به اهداف تحصیلی و تعامل موثر با همسالان یاری می‌رساند. همچنین، تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی با افزایش اعتمادبه‌نفس و مهارت حل مساله در دانش‌آموزان، تأثیر زیادی بر سلامت روان و رفتارهای اجتماعی آنها دارد. به طوری که ۵۰ درصد از کودکانی که این آموزش‌ها را دریافت می‌کنند، در مواجهه با مشکلات از اعتمادبه‌نفس بیشتری برخوردارند و این امر به آنها کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات به طور موثرتری روبرو شوند و از طردشدن توسط همسالان پیشگیری کنند.

با توجه به اهمیت این موضوع، امروزه در بسیاری از نظام‌های آموزشی بخشی از برنامه درسی رسمی به آموزش مهارت‌های زندگی اختصاص یافته است. این آموزش‌ها با تأثیرگذاری بر سطح احساسات، طرز فکر و رفتار افراد جامعه، نقشی کلیدی در ارتقای سلامت روان و رفتارهای اجتماعی آنها ایفا می‌کنند (رستمی طائمه، ۱۴۰۱). بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی نقشی حیاتی در پیشگیری از بروز اختلالات رفتاری و ارتقای سلامت روان کودکان و نوجوانان ایفا می‌کند و ضروری است که آموزش این مهارت‌ها به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه درسی مدارس در نظر گرفته شود.

با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌گردد، با فراهم‌سازی فضای مناسب در کلاس و برقراری رابطه‌ای دوستانه با دانش‌آموزان، می‌توان مهارت‌های ارتباطی آن‌ها را بهبود بخشید و با واگذاری وظایف مختلف به دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های کلاسی، می‌توان مهارت مسئولیت‌پذیری آنان را ارتقا داد و همچنین با تشویق و نظارت مستمر بر دانش‌آموزان در زمینه رعایت بهداشت فردی و محیطی، می‌توان زمینه را برای ارتقای مهارت‌های آنان در این زمینه فراهم کرد و با تقسیم‌بندی دانش‌آموزان به گروه‌های مختلف و مشارکت‌دادن آنان در انجام فعالیت‌های یاددهی - یادگیری، می‌توان مهارت کارگروهی آن‌ها را ارتقا بخشید. همچنین با مشارکت‌دادن دانش‌آموزان در اجرای نمایش و قصه‌گویی، می‌توان موجب ارتقا مهارت اعتمادبه‌نفس آنها شد.

## References

- Azizifarasan, F., Saadatmand, Z., & Nadi, M. A. (۲۰۲۲). Designing and validating a game-based life skills curriculum for elementary school students. *Iranian Journal of Political Sociology*, ۱۱(۵), ۳۶۱۲-۳۶۰۲. [In Persian]
- Bazrgan, A. (۲۰۱۹). *An introduction to qualitative and mixed research methods*. Tehran: Nashr-e Didar. [In Persian]
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (۲۰۰۴). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*, 25, ۲۱۱-۲۳۲.
- caregivers' anxiety and depression symptoms and feeding difficulties of preschool
- Chen, Y. L., Pan, A. W., Hsiung, P. C., Chung, L., Lai, J. S., Gau, S. S. F., & Chen, T. J. (۲۰۱۵). Life Adaptation Skills Training (LAST) for persons with depression: A randomized controlled study. *Journal of Affective Disorders*, 185, ۱۰۸-۱۱۴.
- children: A cross-sectional study in rural China. *Archives de Pédiatrie*, 27(1), ۱۲-۱۷
- Fathi, N., Shah Moradi, M., & Shikhi, S. (۲۰۱۶). The effect of life skills training on mental health and individual-social adjustment. *Nama: A Journal of Educational Studies*, ۷(۱), ۱-۱۰ [in Persian]
- Ganje, H. (۲۰۰۵). *Mental health* (۶th ed.). Tehran: Ersbaran.
- Gilak, M. (۲۰۱۶). Life skills training. *Journal of Peivand*, ۲۵(۳۱۸): ۳۶-۴۲.
- Hajazi, H., Hamzeloo, Z., Khosravi, N., & Salehi, B. (۲۰۲۱). The effectiveness of life skills training on mental health, assertiveness, and social adjustment of sixth-grade female students. *Maahnameh-ye Pishrafthay Novin dar Ravanshenasi, Olum-e Tarbiati va Amoozesh va Parvareh [Monthly Journal of New Advances in Psychology, Educational Sciences, and Teaching]*, ۴۱(۴), ۵۱-۴۳. [In Persian]
- Irannezhad S. *Effectiveness of life-skills training on the mental health of 2nd grade female High School students in Bam-Iran*. *Bali Medical Journal*. ۲۰۱۷;۶(۳):۵۸۳.
- Jegannathan, B. Dahlblom, K. & Kullgren, G. (۲۰۱۴). Outcome of a school-based intervention to promote life-skills among young people. *Asian Journal of Psychiatry*, ۹(۱), ۷۸-۸۴
- Lerni, M., Setoudeh, N., Jahan, F., & Asadzadeh, H. (۲۰۲۱). The effectiveness of life skills training on risky behaviors and psychopathological symptoms in female students. *Studies in Police Education Management*, ۱۴(۵۳), ۱۱-۳۲.
- Liu, L., Wang, Y., Zhao, J., Wang, M. (۲۰۲۲). Parental reports of stress and anxiety in their migrant children in China: The mediating role of parental psychological aggression and corporal punishment. *Child Abuse. & Neglect*, ۳۱, ۱۰۵۶-۱۰۵۹.

Malekpour Shahrak, B., Ahmadi, R., & Ghazanfari, A. (۲۰۲۳). Design of a life skills training package for children and its effectiveness on academic achievement of elementary school students. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, ۶۶(۳), ۵۵۰-۵۶۲. [In Persian]

Naseri Zhorteckloo, M. (۲۰۲۰). Identifying ways to expand the teaching of life skills and civic rights based on the six dimensions of education and training in primary school students (Master's thesis). *Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch*. [In Persian]

Nooroozi Koohdasht, R., Mehdiyan, M. J., Babaei, A., Raoufi, K., Rajabzadeh, Z., & Karamkhani, M. (۲۰۱۸). The effect of Islamic life skills education on self-regulated learning strategies, identity styles, and moral development in students. *Journal of Research in Religion and Health*, ۶(۱), ۱۱۶-۱۳۰.

Okech DO. Implications of life skills education on character development in children: A case of hill school. *Baraton Interdisciplinary Research Journal*. ۲۰۱۵;۵(۱):۱۷۳-۸۱.

Ovahedi, M., & Mazaheri, H. (۲۰۱۲). Validation of a curriculum guide for teaching life skills and manners. *Novavarihay Amoozeshi [Educational Innovations]*, ۴۴(۱۱), ۱۶۵-۱۸۶.

Parto, M. (۲۰۱۵). The effectiveness of life skills training on self-efficacy and assertiveness in first-grade middle school students. *Scientific-Research Quarterly of Education*, ۳۱(۲), ۱۴۵-۱۶۹.

Pierce, S., Erickson, K., & Sarkar, M. (۲۰۲۰). High school student-athletes' perceptions and experiences of leadership as a life skill. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, ۱۰۱۷۱۶.

Poquet, D., Martin, P., Rateau, M., Benamara, Z., Teixeira, M., & Picot-Ngo, C. (۲۰۲۳). Tobacco prevention interventions-developing life skills through playful activities among children and preteens: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, ۱۰۷۰۲۶.

Prajapati, R. K., Sharma, B., & Sharma, D. (۲۰۱۷). Significance of life skills education. *Contemporary Issues in Education Research*, 10(۱), ۱-۶.

Qu, G., Wang, L., Tang, X., Wu, W., Zhang, J., & Sun, Y. (۲۰۲۰). Association between caregivers' anxiety and depression symptoms and feeding difficulties of preschool children: A cross-sectional study in rural China. *Archives de Pédiatrie*, ۲۷(۱), ۱۲-۱۷.

Rajabi Dehkordi, A., Bazarian, S., & Ghodrati, S. (۲۰۲۰). The effectiveness of life skills training on the tendency towards risky behaviors and personal coherence in male first-grade secondary school students. *Quarterly Journal of Psychology and Educational Sciences*, ۴(۶), ۶۷-۸۰ [In Persian]

Rastami Taimeh, A. (۲۰۲۲). A study of the current status of life skills education in elementary school social studies textbooks with the aim of proposing a desirable framework. Master's thesis, *Allameh*

Saravanakumar, A. R. (۲۰۲۰). Life skill education for creative and productive citizens. *Journal of Critical Reviews*, ۷(۹), ۵۵۴-۵۵۸.



Schneider P, Zimman WF. (۲۰۱۸). Need assessment about life skill training programs in Germanian, Journal school psycho, ۴:۲۸۱-۲۹۴

Shammami, L. Y. (۲۰۱۴). The impact of group communication skills training on adaptability and empathy in students. (Master's thesis). University of Guilan.

Sharif, A. (۲۰۱۱). The effectiveness of life skills training on increasing effective communication skills and self-esteem in second and third-grade female students in Tehran elementary schools. Master's thesis, Shahid Beheshti University.

Sobhi Gharamelki, N., Hajloo, N., & Mohammadi, S. (۲۰۱۶). The effectiveness of life skills training on social adjustment of preschool children. *Psychology of School*, ۱۹(۳), ۱۳۱-۱۱۸. [In Persian]

Taghieh, N. K., Liaqatdar, M. J., & Zamani, B. E. (۲۰۱۹). Teachers' perspectives on the quality of life skills curriculum in lower secondary schools: Suggestions from experts and teachers for improving its quality. *Innovative Approaches in Education*, ۱۴(۱), ۶۷-۸۲.

World Health Organization. (۲۰۱۸). Life skills education in schools. Geneva: *World Health Organization*.  
Winarsunu, T., Azizaha, B.S.I., Fasikha, S.S., Anwar, Z. (۲۰۲۳). Life skills training: Can it increases self esteem and reduces student anxiety? *Heliyon*, ۹(۴), ۱۵۲۳-۱۵۲۶.

Zirkpour Nami, M., & Najarpour Estadi, S. (۲۰۲۰). The effectiveness of group-based life skills training on interpersonal problems and loneliness among female high school students in Tabriz. *Amoozesh va Arzyabi [Education and Evaluation]*, ۵۴(۱۴), ۲۲۴-۱۹۹. [In Persian]