

ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش  
مهارت‌های زندگی  
فرح عباسی<sup>۱</sup>، حمیدرضا معتمد\*<sup>۲</sup>، علیرضا قاسمی زاده<sup>۳</sup>

چکیده

این پژوهش با هدف ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی انجام شد. ماهیت پژوهش از حیث اجرا، کیفی (از نوع پدیدارشناسی) است. حجم نمونه (۲۵ نفر) براساس روش هدفمند، از بین معلمان مقطع ابتدایی استان بوشهر انتخاب شدند. گردآوری اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق تا رسیدن به مرحله اشباع ادامه داشت. روایی ابزار پژوهش از طریق تکنیک ممیزی کردن و پایایی اطلاعات گردآوری شده براساس معیارهای: مقبول بودن، انتقال پذیری، اطمینان پذیری، تأییدپذیری توسط ۱۰ نفر از خبرگان انجام شد. پس از کدگذاری داده‌ها، ۹۳ عبارت کلیدی، ۱۲ خرده‌مضمون و پنج مضمون کلی به عنوان راهبردهای عملی بهبود سلامتی کودکان بدین شرح استخراج گردید: مهارت‌های شناختی (خودآگاهی، تصمیم‌گیری)؛ مهارت‌های پیشگیرانه (همیاران سلامت، تمرین زندگی با حوادث)؛ مهارت‌های فکری (تفکر حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، سواد رسانه‌ای)؛ مهارت‌های ارتباطی (ارتباط موثر با دیگران، همدلی متقابل)؛ مهارت‌های مقابله‌ای (پرورش هوش هیجانی، مدیریت استرس، مدیریت هیجان‌ها). الگوی پژوهش براساس مضامین کلی ترسیم شد. آموزش مهارت‌های زندگی به صورت درس مستقل در دبستان پیشنهاد اکثر معلمان بود.

واژگان کلیدی: سلامتی، کودکان دبستانی، مهارت‌های زندگی

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی، واحد کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی، کازرون، ایران.

<sup>۲</sup> استادیار مدیریت آموزشی، واحد کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی، کازرون، ایران.

<sup>۳</sup> استادیار مدیریت آموزشی، واحد کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی، کازرون، ایران.

## مقدمه

برخورداری از سلامت جسمی و روانی،<sup>۱</sup> آرزوی دیرینه بشر بوده و همواره برای دستیابی به آن تلاش کرده است. به گفته پوتوین و جونز<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) سلامتی عبارت است از ایجاد توانایی در افراد برای افزایش کنترل سلامتی خود، از طریق آموزش اصول بهداشتی، پیشگیری از بیماری‌ها و خدمات بازتوانی. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (۱۳۹۶) در بیانیه‌ای اهمیت سلامتی را نه به عنوان هدف زندگی، بلکه به عنوان منبع مثبت برای زندگی روزمره معرفی کرده است. موزاتا و توماس<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) از سلامتی به عنوان شاخص پیشرفت جامعه در دنیای متحول کنونی یاد کرده‌اند.

معیارهای سلامتی از یک جامعه به جامعه دیگر تفاوت‌های اساسی دارد، پوتوین و جونز (۲۰۱۱) با استناد به منشور اتاوا<sup>۴</sup>، ملزومات بنیادین بهبود سلامت افراد را عواملی مانند: وجود صلح و آرامش، داشتن مسکن، آموزش، غذا، درآمد، اکوسیستم پایدار، منابع پایدار، عدالت اجتماعی و برابری معرفی کردند. از دیدگاه جعفرنژاد (۱۳۹۴) «انسان سالم» انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی‌عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال، از جنبه سیاسی آگاه، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد. ولی علیرغم همه تلاش‌ها و نظریه‌پردازی‌ها پیرامون اهمیت سلامتی، موانع و مشکلات فراوانی زندگی بشر را احاطه نموده که وقوع بسیاری از آنها خارج از اراده انسان‌هاست. برخی حوادث طبیعی و غیرطبیعی، مثل طوفان، زلزله، سیل، خشک‌سالی، شیوع بیماری‌های واگیردار، بروز جنگ‌ها، تولید و توزیع انواع مواد مخدر و مشروبات الکلی، همچنین بحران‌های اجتماعی- اقتصادی، توسعه دانش و تکنولوژی، گسترش صنایع و انواع آلاینده‌ها، از جمله چالش‌هایی هستند که در عصر کنونی، سلامتی جسم و روان افراد را تهدید می‌کند و توان مقابله با آنها را ندارند. تغییرات سریع جوامع و شیوه زندگی اجتماعی، باعث شده بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل مختلف زندگی فاقد توانایی‌های لازم باشند (عروتی‌عزیز، ۱۳۹۹).

هرچند موارد ذکر شده، سلامتی همه افراد جامعه را به خطر می‌اندازد، ولی کودکان و نوجوانان به دلیل کم‌تجربگی و دانش اندک، بیش از سایر اقشار آسیب‌پذیر هستند و نیاز به حمایت همه‌جانبه

---

۱-Physical and mental health

۲- Potvin, & Jones

۳-Muzata & Thomas

۴-Ottawa Charter

دارند؛ زیرا به گفته گلبرشتاین و میلر<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) بیشترین اختلالات مربوط به سلامتی و آسیب‌های روانشناختی از دوران کودکی آغاز می‌شود، همچنین به دلیل اینکه کودکان در دوره حساس رشد و تحول روانی قرار دارند، توجه به نیازهای روانشناختی آنها ضروری است. وانگ<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۰) نیز معتقدند عدم شناسایی مراحل اولیه اختلالات کودکان و عدم مداخله مناسب و به‌موقع، می‌تواند به صدمات روانشناختی شدیدی منجر شود و با پیامدهای منفی اجتماعی بی‌شماری همراه گردد.

دلیل اهمیت مراقبت و حمایت از سلامتی کودکان، از دیدگاه نژادغفوری، صالحی، طلایی (۱۳۹۸) در نقش مهمی است که به عنوان نسل آینده در جامعه ایفا خواهند کرد و مسائل مربوط به رشد و تربیت آنان از مقوله‌های تاثیرگذار در سلامت جامعه به‌شمار می‌آید. کلارک<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰) تامین سلامتی کودکان را نوعی سرمایه‌گذاری می‌دانند که جوامع پیشرفته جهت حمایت از حقوق آنها انجام می‌دهند. آنچه مسلم است، اولین گام برای دستیابی به یک جامعه سالم، افزایش سطح دانش و آگاهی تک‌تک افراد است، به گفته آلبرت و داویا<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) آموزش، عامل کلیدی جهت تامین سلامت افراد جامعه می‌باشد.

در همین راستا، مهمترین راهکار توسط سازمان بهداشت جهانی، با همکاری یونیسف در سال ۱۹۹۳ تحت عنوان «برنامه آموزش مهارت‌های زندگی»<sup>۵</sup> مطرح شد. این برنامه دارای ده مولفه می‌باشد که عبارتند از: خودآگاهی، تصمیم‌گیری، تفکرخلاق، تفکرحل‌مسئله، تفکرانتقادی، ارتباط بین‌فردی، ارتباط موثر با دیگران، همدلی، مدیریت استرس، مقابله با هیجان‌ها. آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی به منظور افزایش سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی توسط سازمان جهانی بهداشت تهیه شده است (شفیعی، عسکری، محمدی، ۱۳۹۹) و هدف آن افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی کودکان و نوجوانان بود تا بتوانند با مسائل و دشواری‌های زندگی، سازگارانه برخورد کنند (قاضی‌اردکانی و همکاران، ۱۳۹۶)، به گفته کلارک و دیگران (۲۰۲۰) همانطور که تغذیه سالم در سال‌های اولیه زندگی سلامت جسمی کودکان را

---

۵-Golberstein, Wen, & Miller

۱- Wang

۲- Clark

۳- Albert, C., & Davia

۴-Life Skills Training

تامین می‌کند، آموزش مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند زمینه رشد، توسعه فردی و سلامت روانی آنها را فراهم سازد.

تأکید سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۰) در مقدمه کتاب راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی برای مدارس<sup>۱</sup> مبنی بر «آموزش مهارت‌های زندگی، مقرون به‌صرفه‌ترین راهکار برای دستیابی به سلامت جسمی و روانی است که می‌تواند دانش‌آموزان را برای رویارویی با بیماری‌های جسمی و روانی توانمند سازد»، موید این واقعیت است که بر توانمندساختن کودکان تمرکز بیشتری دارد، تا جایی که بسیاری از کشورها مهارت‌های زندگی را از طریق برنامه درسی مقطع ابتدایی به کودکان آموزش می‌دهند تا حافظ سلامتی خود و مروج سلامتی جامعه باشند. حمیدی و نجفی‌جویباری (۱۳۹۹) معتقدند امروزه بحران‌ها (اعم از سیاسی، اجتماعی، اقتصادی)، و سلامت روانی، دو رکن اساسی عصر نوین هستند که اجتناب از آن غیرممکن به‌نظر می‌رسد، ولی می‌توان آسیب‌ها و تلفات آن را به حداقل رساند، در این بین نقش آموزش و پرورش که رسالت اصلی تربیت افراد جامعه را برعهده دارد، حیاتی می‌باشد. غلامی و جاودانی (۱۳۹۹) آموزش مهارت‌های زندگی به فراگیران را از وظایف مهم آموزش و پرورش می‌دانند و بهتر است از دوره ابتدایی که تفکر انعطاف‌پذیر، یادگیری ماندگارتر و دوره شکل‌گیری هسته اصلی شخصیت افراد است، آغاز شود. درواقع، مقطع ابتدایی مهمترین و ضروری‌ترین دوره یادگیری در زندگی همه افراد می‌باشد و حیطة شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی یادگیرندگان را توسعه می‌بخشد.

از ویژگی‌های مهم و بارز برنامه آموزش مهارت‌های زندگی این است که بر یادگیری عملی و تمرین در زندگی واقعی تأکید دارد، یانکی و بیوزا<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) می‌نویسند: آموزش مهارت‌های زندگی پلی است که فاصله بین آموزش‌های نظری و توانایی‌های عملی را می‌پوشاند و افراد را توانمند می‌سازد تا برای مقابله با چالش‌ها و متناسب با نیازهای خود، درست عمل کنند.

از آنجایی که سلامتی کودکان و نوجوانان از اولویت‌های مهم جامعه بوده و آموزش و پرورش مسؤلیت مهمی در تامین آن برعهده دارد، آموزش مهارت‌های زندگی از طریق برنامه درسی مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته و نتایج مفیدی کسب نموده‌اند که به چند مورد اشاره می‌شود. ادیب‌منش و صدر (۱۴۰۰) در پژوهشی ضمن معرفی مقطع ابتدایی به عنوان «دوره آموزش

---

۵- Life skills education school handbook

۱- Yankey & Biswas

مهارت‌های زندگی» نتیجه گرفتند که دوره ابتدایی دوره پایه‌ریزی ساختار شخصیتی، شکل‌گیری رشد عقلانی؛ اجتماعی و عاطفی افراد می‌باشد، بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی سطح دانش، نگرش و توانش افراد را افزایش می‌دهد. براساس نتایج پژوهش هومن، گنجی، امیدفر (۱۳۹۲) آموزش مهارت‌هایی مانند حل مسئله، دوراندیشی و ارزیابی منطقی به افراد کمک می‌کند تا به طور موفقیت‌آمیزی با مشکلات مقابله کنند و در ارتباطات خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی موفق باشند.

حجتی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی نتیجه گرفتند آموزش مهارت‌های تفکر خلاق و انتقادی به دانش‌آموزان دبستانی به تقویت خردورزی، کاربست بُعد عاطفی- اجتماعی، توسعه مهارت‌های حل مسئله، تقویت هوش هیجانی و مدیریت استرس کمک می‌کند. نتایج پژوهش رحیمی‌صادق و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد میزان شادکامی و تاب‌آوری افرادی که آموزش مهارت‌های زندگی را کسب کرده‌اند در برابر مشکلات زندگی نسبت به افراد آموزش‌ندیده بیشتر است. براساس نتایج پژوهش جوادی‌پور، عزیزی و نوروززاده (۱۳۹۳) اهداف آموزش مهارت‌های زندگی در محورهای تفکر خلاق، تصمیم‌گیری، ارتباطات اجتماعی، خودآگاهی، همدلی، ارتباط بین‌فردی، حل مسئله، مقابله با هیجان و استرس در دانش‌آموزان موردنظر تحقق یافته است. آلبرت و داویا (۲۰۱۱) پژوهشی با عنوان «آموزش عامل کلیدی تعیین‌کننده سلامت» در ۱۱ کشور اروپایی انجام دادند و ضمن معرفی رفتارهای ارتقادهنده سلامت شامل: انتخاب سبک زندگی مناسب، مصرف غذاهای سالم، مدیریت استرس، ورزش کردن، خودداری از رفتارهای مخرب سلامتی مانند سیگارکشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی، تصمیم‌گیری درست درباره رفتارهای بهداشتی و رعایت شیوه زندگی سالم؛ نتیجه گرفتند بین آموزش و سلامتی افراد در کشورهای توسعه‌یافته ارتباط معناداری وجود دارد. دفیتریکا و محموده<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) در پژوهشی آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان الگوی شخصیت‌سازی و یک استراتژی موثر برای رویارویی افراد با مشکلات قرن بیست‌ویکم معرفی کرده‌اند. نتایج پژوهش جیم<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی، در برقراری روابط سالم با اعضای خانواده، همسالان و روابط اجتماعی نقش تاثیرگذاری داشته، کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. پژوهش لی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰) با عنوان برنامه درسی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی در تنظیم عواطف و احساسات، پیشگیری از افسردگی، در نتیجه سلامت روانی دانش‌آموزان دبستانی موفقیت‌آمیز

---

۲- Defitrika & Mahmudah

۳- Gim

۴-Lee

بود. ناشیدا<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی آموزش مهارت‌های زندگی از طریق برنامه درسی را عامل افزایش سطح سلامت روانی افراد جامعه معرفی کردند. براساس نتایج پژوهش ورندا و راثو<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) آموزش مهارت‌هایی مانند: برخورد با چالش‌های غیرقابل حل، گسترش همکاری، همدلی و ارتباط با دیگران، خودآگاهی، تفکر خلاق، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، مقابله با استرس، کنارآمدن با ناامیدی، برنامه‌ریزی برای آینده، جامعه‌پذیری و اعتماد به نفس عامل اصلی سلامت جسمی و روانی افراد می‌باشند.

شایلاچی<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) به منظور دستیابی به اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی از طریق برنامه درسی برای مقابله با بیماری HIV اقدام نمود و نتیجه گرفت وضعیت کلی دانش و نگرش دانش‌آموزان آموزش‌دیده در تمام مدارس نسبتاً مناسب بود و در مقایسه با گروه آموزش‌ندیده وضعیت بهتری داشتند. همان‌طور که در پژوهش‌های فوق اشاره شد، تامین سلامتی جسمی - روانی چیزی نیست که بتوان توسط سازمان‌های بهداشتی نسخه‌ای برای آن پیچید و به جامعه تزریق کرد و به اهداف موردنظر رسید. طراحی بهترین برنامه بهداشتی اگر با آموزش و تمرین عملی همراه نباشد، نتیجه دلخواه حاصل نخواهد شد. این مهم حاصل نمی‌شود مگر در سایه آموزش و تمرین مهارت‌هایی که در زندگی روزمره موردنیاز هستند. بنابراین، به دلیل ضرورت توجه به سلامتی کودکان و نقش بی‌بدیل آموزش و پرورش در این خصوص، این پژوهش با هدف شناسایی راهبردهای عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی انجام شد. پرسش اصلی پژوهش باعنوان: «چگونه می‌توان از طریق آموزش مهارت‌های زندگی سلامتی کودکان دبستانی را بهبود بخشید؟» مطرح شد و جهت یافتن پاسخ‌های مناسب، تاثیر هر یک از مولفه‌های دهگانه مهارت‌های زندگی بر سلامتی کودکان به تفکیک مورد بررسی قرار گرفت. پس از گردآوری تجارب معلمان، راهکارهای علمی و عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی شناسایی شدند. نتایج این پژوهش می‌تواند تلنگری باشد برای خبرگان نظام آموزشی که از طریق برنامه درسی و افزایش سطح دانش و بینش کودکان دبستانی، آمادگی لازم برای رویارویی با مشکلات زندگی را داشته باشند و از آسیب‌های اجتماعی مصون بمانند.

---

۵- Nasheeda

۱- Vranda & Rao

۲- Shailaja

## روش پژوهش

ماهیت این پژوهش از حیث اجرا، کیفی از نوع پدیدارشناسی<sup>۱</sup> است. روش تحقیق پدیدارشناختی در پی کشف ساختارهای هوشیاری در جریان تجارب انسانی است و به توصیف معنای تجربه‌های زنده افراد در مورد مفهوم یا پدیده معین می‌پردازد، پژوهشگر با کنار نهادن پیشداوری و تجارب خود، به تجربه‌هایی که هم دارای نمود بیرونی و هم آگاهی درونی (مبتنی بر حافظه، تصور، معنا) تأکید دارد (سلیمی و شرفی، ۱۳۹۴). این پژوهش از نظر هدف در زمره پژوهش‌های کاربردی (حوزه آموزش و پرورش) می‌باشد، بنابراین تخصص علمی و تجربه عملی شرکت‌کنندگان در مصاحبه جهت گردآوری اطلاعات بسیار مهم بود. بدین منظور، جامعه آماری معلمان مقطع ابتدایی استان بوشهر بودند که با توجه به هدف پژوهش، حجم نمونه از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شد. نمونه‌گیری هدفمند به معنای انتخاب هدف‌دار واحدهای پژوهش برای کسب دانش یا اطلاعات جهت شناخت بهتر هر پدیده در زمینه خاص است نه ایجاد قوانین تغییرناپذیر و یا تعمیم نتایج (پرهیزگار، آقاجانی‌افروزی، ۱۳۹۰). بدین‌گونه ۲۵ نفر از آموزگاران دبستانی با تحصیلات دانشگاهی کارشناسی‌ارشد و دکترا در رشته‌های علوم تربیتی و حداقل ۱۵ سال سابقه کار انتخاب شدند. علاوه بر آن، جهت تأیید روایی و پایایی ابزار پژوهش و نظارت بر فرایند تجزیه و تحلیل یافته‌ها، ۱۰ نفر از افراد خبره در مسائل تربیتی انتخاب شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود که پس از تأیید توسط گروه خبره، عملیات مصاحبه با معلمان آغاز و تا رسیدن به مرحله اشباع ادامه داشت. استفاده از روش اشباع در پژوهش‌های کیفی به عنوان استاندارد طلایی، پایان نمونه‌گیری در نظر گرفته می‌شود (استراوس و کوربین<sup>۲</sup>، ۱۳۹۳). رسیدن به مرحله اشباع؛ یعنی پژوهشگر عملیات مصاحبه را تا جایی ادامه می‌دهد که اطلاعات جدید کسب نماید. در مجموع با ۲۵ نفر مصاحبه انجام شد (هر مصاحبه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ادامه داشت).

ملاک پایایی اطلاعات گردآوری شده عبارت بودند از: مقبول بودن (اختصاص زمان کافی برای مطالعه و دقت لازم در ثبت تمامی مصاحبه‌ها)؛ انتقال‌پذیری (انتقال اطلاعات پس از تأیید افراد خبره و بدون پیش‌داوری شخصی)؛ اطمینان‌پذیری (ثبت و نگهداری تمامی مصاحبه‌ها تا مراحل پایانی و

۱- Phenomenology

۲- Strauss & Corbin

بررسی مکرر اطلاعات گردآوری شده در صورت نیاز؛ تأییدپذیری (استناد به متن کلیه مصاحبه‌ها از ابتدا تا مرحله پایانی فرآیند پژوهش و اعتباریابی نهایی مفاهیم برگزیده شده توسط افراد خبره). فرآیند تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی انجام شد. تحلیل محتوای کیفی روشی برای تفسیر ذهنی محتوای متون است، که از طریق فرآیند طبقه‌بندی منظم مضامین یا الگوهای کدگذاری شده عمل می‌کند و قدم به قدم به شکل‌گیری یک مدل نظری نزدیک می‌شود (تبریزی، ۱۳۹۳). در تحلیل محتوای کیفی داده‌ها به صورت کلمه یا طرح ارائه می‌شوند که ترسیم، بازنمود و تفسیر نتایج را ممکن می‌سازد (خنیفر و مسلمی، ۱۳۹۷).

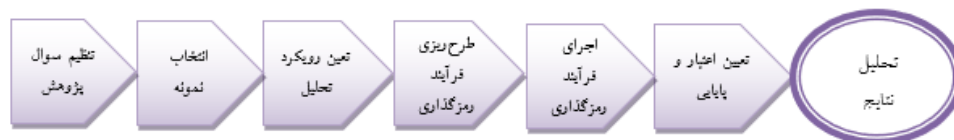
نخست کلیه اطلاعات گردآوری شده از متن مصاحبه‌ها با دقت مطالعه و مفاهیم کلیدی کدگذاری اولیه شدند تا در مرحله دسته‌بندی راحت‌تر بتوان مفاهیم مشابه را درهم ادغام و مفاهیم تکراری را حذف کرد.

جهت استخراج مقوله‌ها و مضامین پژوهش، کدهایی که بار مفهومی آنها به هم نزدیک بود، تحت عنوان یک مضمون دسته‌بندی شدند. به گفته خنیفر و مسلمی (۱۳۹۷) در تحلیل محتوای کیفی معمولاً به واحد تحلیل، «مضمون» می‌گویند، منظور از مضامین، معنای خاصی است که از یک کلمه، جمله یا پاراگراف برداشت می‌شود. در گام بعدی، به هر مضمون یک کد یا برجسب اختصاص داده شد.

طبق نظر کوربین و اشتراوس (۱۹۹۰)، پژوهشگر از سه منبع برای کدگذاری استفاده می‌کند: الف) مفاهیمی که در رشته یا حوزه مربوطه وجود دارد. ب) اصطلاحاتی که متخصصین حوزه مربوطه استفاده کرده‌اند.

ج) عباراتی که شرکت‌کنندگان در مصاحبه از آنها استفاده کرده‌اند.

بدین ترتیب، کدگذاری مضامین با توجه به وجه اشتراک آنها باهم، انجام شد و تحت عنوان یک زیرمقوله (طبقه) درآمدند و در پایان مقوله‌های اصلی که جنبه انتزاعی‌تری داشتند، مشخص شدند.



شکل (۱) مراحل تحلیل محتوای کیفی (خنیفر و مسلمی، ۱۳۹۷).



همان‌طور که در شکل فوق نمایان است، آخرین گام در روش تحقیق تحلیل محتوای کیفی، تحلیل نتایج و گزارش نهایی است. سعی شد بدون هیچ‌گونه پیشداوری ذهنی، با رعایت کامل اصول کدگذاری و مقوله‌سازی، معانی و دلالت‌ها از دل داده‌ها استخراج گردد. لازم به یادآوری است که محاسبه پایایی داده‌های گردآوری‌شده (در حین کدگذاری مضامین و مقوله‌بندی) توسط گروه ۱۰ نفره افراد خبره به صورت گام‌به‌گام انجام می‌شد. در پایان، نتایج نهایی پژوهش نیز پس از تجزیه و تحلیل، مورد تأیید گروه قرار گرفت.

### یافته‌های پژوهش

جهت یافتن پاسخ به پرسش «چگونه می‌توان از طریق آموزش مهارت‌های زندگی سلامت روانی کودکان دبستانی را بهبود بخشید؟» اثربخشی مولفه‌های دهگانه مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی کودکان دبستانی از طریق مصاحبه عمیق با معلمان مورد بررسی قرار گرفت. بدین‌منظور، ابتدا کلیه اظهارات آموزگاران گردآوری و به‌صورت جداگانه ثبت شدند. در مرحله دوم، پس از مطالعه تک‌تک مصاحبه‌ها به‌طور دقیق و چندباره، ۱۹۸ جمله کلیدی شناسایی و کدگذاری شدند. در مرحله سوم، ابتدا مفاهیم نزدیک به هم ادغام و مفاهیم تکراری حذف گردید، پس از طبقه‌بندی عبارات مرتبط ۹۲ خرده‌مضمون (زیرمقوله) مشخص شدند. در مرحله چهارم خرده‌مضامین مرتبط با هم طبقه‌بندی و پنج مقوله اصلی شکل گرفت که در جدول زیر ارائه شده است.

جدول شماره (۱) مفاهیم کلیدی و مقوله‌های کلی استخراج‌شده از مصاحبه‌ها

مضامین کلی	خرده‌مضامین	عبارات و مفاهیم کلیدی
------------	-------------	-----------------------

مضامین کلی	خرده مضامین	عبارات و مفاهیم کلیدی
توسعه مهارت‌های شناختی	خودشناسی زیربنای آگاهی	<p>خودآگاهی زیربنای رشد شخصیت                      درک احساسات و عواطف خود و دیگران                      تقویت روحیه خودباوری و اعتماد به نفس                      توجه به تفاوت‌های فردی                      تقویت نقاط قوت                      شناسایی عوامل شکست و ناکامی                      تقویت عزت نفس                      خوش‌بینی به آینده                      انتخاب سبک زندگی مناسب</p>
	پرورش منطق تصمیم‌گیری	<p>عجین شدن زندگی با تصمیم‌گیری                      آموزش اصول اولیه تصمیم‌گیری                      همبستگی بین تصمیم‌های منطقی - علمی و پیشرفت جامعه                      تمرین تصمیم‌گیری به صورت نمایشی                      مشارکت در تصمیم‌گیری خانوادگی                      راهنمایی و ارشاد در تصمیم‌گیری منطقی                      تصمیم‌گیری درست در شرایط بحرانی                      پذیرش تصمیمات بهداشتی ملی - بین‌المللی                      تصمیم‌گیری عاقلانه برای آینده شغلی - اجتماعی</p>

ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی ۲۵۷ □

مضامین کلی	خرده‌مضامین	عبارات و مفاهیم کلیدی
توسعه مهارت‌های پیشگیرانه	همیاران سلامت	مشارکت در تامین سلامت خود و خانواده معرفی انواع مواد مخدر و مشروبات الکلی عواقب ناگوار مصرف مواد مخدر و مشروبات دوری از دوستان ناباب تنظیم برنامه غذایی سالم پیشگیری از پرخوری و چاقی فعالیت‌های بدنی سالم تنظیم برنامه ساعت خواب شبانه
	زندگی با حوادث (مدیریت بحران)	پذیرش ناتوانی بشر در پیشگیری از حوادث طبیعی معرفی حوادث طبیعی در قالب داستان و نمایش بازی‌های نمایشی و تمرین برای مقابله با حوادث برگزاری اردوی دانش‌آموزی تمرین زندگی در بحران آمادگی برای مقابله با بیماری‌های مرگبار
تقویت قوای فکری	پرورش روحیه مسئله‌یابی	استفاده بهینه از حواس پنجگانه پرورش حس کنجکاوی نگاه تیزبین به دنیای اطراف تقویت روحیه مسئله‌شناسی انتخاب راه‌حل‌های مختلف برای مسئله هر مشکل دریچه‌ای برای کشف ناشناخته‌ها
	تمرین ایده‌پردازی و خلاقیت	تشویق ایده‌های کوچک آزادی بیان و اندیشه استفاده بهینه از امکانات در دسترس تشویق به نقاشی و نوشتن کاردستی با اشیای دورریختنی برنامه‌ریزی برای مطالعه پرورش روحیه پژوهش

مضامین کلی	خرده مضامین	عبارات و مفاهیم کلیدی
	پرورش تفکر انتقادی	<p>گفتگوی منطقی و استدلالی با دیگران                      نه گفتن به وسوسه‌های فریبنده                      تشخیص اخبار درست از نادرست                      تقویت روحیه مطالبه‌گری                      درک حقوق مسلم خود و دیگران</p>
	تقویت سواد رسانه‌ای	<p>توانایی زیستن در عصر اطلاعات و ارتباطات                      استفاده مطلوب از فضای مجازی                      خطرات انواع بازی‌های رایانه‌ای                      مقابله با تهاجم فرهنگی                      توانایی استفاده از کلاس درس دیجیتالی</p>
توسعه مهارت‌های ارتباطی	ارتباط سالم با خود و دیگران	<p>دوام زندگی در سایه ارتباط سالم                      توسعه روابط فردی و اجتماعی                      احترام متقابل با اعضای خانواده                      تمرین گفتگوی سالم با همکلاسی‌ها                      احترام به فرهنگ‌های مختلف                      تمرین زندگی در دهکده جهانی                      رعایت اعتدال در ارتباط                      حضور در گروه‌های اجتماعی سالم                      کسب روحیه نشاط و شادی با دیگران</p>
	همدلی متقابل	<p>همدلی نیاز همه انسان‌ها                      تقویت روحیه رازداری                      همدلی با دیگران مایه آرامش                      همدلی نژاد، مذهب و قومیت نمی‌شناسد                      تشویق به شوخ‌طبعی و خوش‌حلقی                      انرژی مثبت دادن به دیگران                      تکیه‌گاه دیگران در مشکلات                      امیدواری به کمک دیگران در مشکلات</p>

ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی ۲۷۷ □

مضامین کلی	خرده مضامین	عبارات و مفاهیم کلیدی
پرورش مهارت‌های هیجانی	پرورش هوش هیجانی	<p>تأثیر هیجان‌ها بر سلامت جسمی و روانی                      درک احساسات خود و دیگران                      هدایت احساسات منفی در شرایط بحرانی                      تحریک عواطف مثبت                      بهبود قدرت تفکر                      توسعه خودمدیریتی                      سازگاری اجتماعی</p>
	مدیریت استرس	<p>تأثیر استرس بر سلامتی                      شناخت عوامل استرس‌زا و مقابله آنها                      تقویت روحیه صبر و بردباری                      اجتناب از انزواطلبی و افکار منفی استرس‌زا                      سرگرمی‌های مفید جهت مقابله با استرس                      اعتدال در استفاده مفید از استرس</p>
مهارت‌های هیجانی (ادامه) پرورش	مدیریت هیجان‌ها	<p>اجتناب از سرکوب کردن هیجان‌ها                      اعتدال در بروز هیجان‌ات مثبت و منفی                      شادزیستن و لذت‌بردن از زندگی سالم                      اجتناب از عوامل شادی‌بخش کاذب                      اجتناب از خشونت و آسیب‌رساندن به خود و دیگران                      پرهیز از یاس و ناامیدی                      تولد و مرگ دو پدیده عالم خلقت                      بازگشت به زندگی عادی پس از مرگ نزدیکان</p>

پس از ثبت مفاهیم کلیدی، طبقه‌بندی خرده‌مضامین و استخراج مقوله‌های کلی، جدول فوق در اختیار گروه ۱۰ نفره خبرگان قرار گرفت و پس از تأیید، عملیات تفسیر مضامین کلی به شرح زیر انجام شد.

### تفسیر مضامین کلی استخراج شده از مصاحبه‌ها (الف) توسعه مهارت‌های شناختی؛

مضمون توسعه مهارت‌های شناختی با دو خرده‌مضمون:

**۱- خودشناسی زیربنای آگاهی؛** باجملات کلیدی: خودآگاهی زیربنای رشد شخصیت، درک احساسات و عواطف خود و دیگران، تقویت روحیه خودباوری و اعتماد به نفس، توجه به تفاوت‌های فردی، تقویت نقاط قوت، شناسایی عوامل شکست و ناکامی، تقویت عزت نفس، خوش‌بینی به آینده، انتخاب سبک زندگی مناسب.

نظرات مصاحبه‌شوندگان شماره (۱، ۱۵، ۲۲) پیرامون تاثیر مهارت خودآگاهی بر سلامتی کودکان: مهارت خودآگاهی زیربنای یادگیری همه مهارت‌هاست. توجه به تفاوت‌های فردی در رشد و تربیت بسیار حائز اهمیت است. افراد باید توانایی‌های خود را بهبود بخشند و ضعف‌هایشان را کاهش دهند تا به خودباوری و اعتماد به نفس برسند. کودکان از طریق درک احساسات، عواطف، نیازها و دلبستگی‌های خود و دیگران می‌توانند از بروز رفتارهای ناشایست پیشگیری کنند، برخورداری از مهارت خودآگاهی باعث شناسایی عوامل شکست و ناکامی شده، می‌توان از آن‌ها پلی برای موفقیت ساخت. خانواده و نظام آموزشی موظفند عزت نفس کودکان را تقویت کنند تا به آینده خوش‌بین باشند و دچار ناامیدی و افسردگی نشوند. شخصیت افراد از دوران کودکی شکل می‌گیرد، باید به آنها آموخت تا سبک زندگی سالم و متناسب با توانایی‌های خود انتخاب کنند و مایه آرامش و آسایش خود و دیگران را فراهم سازند.

**۲- پرورش منطق تصمیم‌گیری؛** با عبارات کلیدی: عجز شدن زندگی با تصمیم‌گیری، آموزش اصول اولیه تصمیم‌گیری، همبستگی بین تصمیم‌های منطقی - علمی و پیشرفت جامعه، تمرین تصمیم‌گیری به صورت نمایشی، مشارکت در تصمیم‌گیری خانوادگی، راهنمایی و ارشاد در تصمیم‌گیری منطقی، تصمیم‌گیری درست در شرایط بحرانی، پذیرش تصمیمات بهداشتی ملی - بین‌المللی، تصمیم‌گیری عاقلانه برای آینده شغلی و اجتماعی

شرکت‌کنندگان شماره (۴، ۹، ۱۶) پیرامون تاثیر مهارت تصمیم‌گیری بر سلامتی می‌گویند:

تصمیم‌گیری با همه فعالیت‌های زندگی انسان عجین است، لذا آموزش اصول علمی تصمیم‌گیری به کودکان بسیار ضروری است. مشارکت کودکان در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی و اجرای نمایش‌های کودکانه به مسئولیت‌پذیری آن‌ها کمک می‌کند تا در شرایط خاص تصمیم‌های مناسبی اتخاذ کنند، در اداره سازمان‌های مختلف موفق باشند، برای آینده خود در امور مختلف زندگی (از جمله انتخاب شغل، همسر، دوست، ...) تصمیمات درستی بگیرند، از قوانین اجتماعی و تصمیم‌های مهم بهداشتی ملی-بین‌المللی پیروی کنند، هنگام مواجهه با افراد ناباب و دریافت پیشنهادات وسوسه‌انگیز بهترین تصمیم را اتخاذ کنند. در واقع مهارت تصمیم‌گیری با همه مهارت‌ها مرتبط است، تصمیم‌گیری درست سلامتی فردی و اجتماعی را تامین می‌کند و مسیر پیشرفت جامعه هموار می‌گردد.

### **ب) توسعه مهارت‌های پیشگیرانه**

مضمون توسعه مهارت‌های پیشگیرانه با دو خرده‌مضمون:

**۱- همیاران سلامت؛** با عبارات کلیدی: مشارکت در تامین سلامت خود و خانواده، معرفی انواع مواد مخدر و مشروبات الکلی، عواقب ناگوار مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی، دوری از دوستان ناباب، تنظیم برنامه غذایی سالم، پیشگیری از پرخوری و چاقی، فعالیت‌های بدنی سالم، تنظیم برنامه ساعت خواب شبانه

نظرات شرکت‌کنندگان شماره (۳، ۱۷، ۲۱) پیرامون تمرین مهارت همیاران سلامت:

دوران کودکی فرصت مناسبی است تا کودکان مسئولیت‌های آینده را تمرین کنند، وقت آن رسیده تا عبارت «پیشگیری بهتر از درمان است» از حالت شعاری، رنگ واقعیت به خود بگیرد، آموزش مهارت‌های زندگی در مقطع ابتدایی بهترین راهکاری است که افراد را برای مقابله و پیشگیری از مشکلات زندگی آماده می‌کند. واگذاری برخی امور بهداشتی به کودکان در قالب طرح «همیار سلامت» در خانه و مدرسه، آنها را علاقه‌مند می‌کند تا مراقب سلامتی خود و دیگران باشند و از بروز بیماری‌های جسمی و روانی پیشگیری کنند. آشنایی کودکان با انواع مواد مخدر، مشروبات الکلی و عوارض خانمان‌سوز آنها، همچنین خطرات دوستان ناباب ضروری است. کودکان دبستانی در مهمترین دوره رشد و یادگیری قرار دارند، به غذاهای سالم، خواب کافی و فعالیت‌های بدنی مناسب نیاز دارند. چاقی بیش از حد دوران کودکی، رشد جسمی و روانی افراد را در مراحل بعدی دچار اختلال می‌کند.

**۲- تمرین زندگی با حوادث (مدیریت بحران)؛** با عبارات کلیدی: پذیرش ناتوانی بشر در پیشگیری از حوادث طبیعی، معرفی حوادث طبیعی در قالب داستان و نمایش، بازی‌های نمایشی و

تمرین مقابله با حوادث، برگزاری اردوی دانش‌آموزی، تمرین زندگی در بحران، آمادگی مقابله با بیماری‌های مرگبار

اظهارات مصاحبه‌شوندگان شماره (۱۹،۱۳،۶) پیرامون ضرورت تمرین زندگی با حوادث: زندگی روی کره خاکی با مشکلات فراوانی همراه است که بسیاری از آنها از توان بشر خارج هستند، ولی با تلاش عاقلانه می‌شود مشکلات را کمتر کرد. وظیفه اولیا و نظام آموزشی است کودکان را با مشکلات موجود آشنا کنند، زندگی در بحران‌های مختلف را در قالب داستان، نمایش و برگزاری اردوهای دانش‌آموزی تمرین کنند تا برای مقابله با مشکلات زندگی واقعی آماده باشند. به‌عنوان مثال، زندگی در بحران کرونا و قرنطینه خانگی، نیاز به آموزش دارد، تمرین بازی‌ها و فعالیت‌های خلاقانه و پیروی از دستورات بهداشتی کمک می‌کند کودکان با حافظ سلامتی خود باشند.

### پ) تقویت قوای فکری

مضمون تقویت قوای فکری با چهار خرده‌مضمون:

**۱- پرورش روحیه مسئله‌یابی؛** با عبارات کلیدی: استفاده بهینه از حواس پنجگانه، پرورش حس کنجکاوی، نگاه تیزبین به دنیای اطراف، تقویت روحیه مسئله‌شناسی، انتخاب راه‌حل‌های مختلف برای مسئله، هر مشکل دریچه‌ای برای کشف ناشناخته‌ها

نظرات مصاحبه‌شوندگان شماره (۲۵،۱۶،۵) پیرامون تأثیر پرورش مسئله‌یابی بر بهبود سلامتی: مهارت حل مسئله بالاترین سطح فعالیت‌های شناختی است، آموزش این مهارت به کودکان، احساس ارزشمندی، اعتمادبه‌نفس و خودباوری را در آن‌ها تقویت می‌کند تا در سازگاری با محیط اطراف کمتر دچار مشکل شوند. عبور از مسیر پرپیچ و خم زندگی نیازمند افرادی توانمند و آگاه است تا به کشف ناشناخته‌های جهان دست یابند. بعضی از افراد در مقابل کوچکترین مسئله دچار انواع آسیب‌های جسمی، روانی، رفتاری و اجتماعی می‌شوند، باید به کودکان بیاموزیم از حواس پنجگانه خود به خوبی استفاده کنند، نسبت به حوادث اطراف خود کنجکاو باشند و راه‌حل‌های پیشگیری از آنها را تمرین کنند، از کنار اتفاقات به سادگی عبور نکنند، مسائل را به‌موقع شناسایی و جوانب آنها را بررسی کنند تا به راه‌حل‌های مفیدی برسند و آسیب ببینند.

**۲- تمرین ایده‌پردازی و خلاقیت؛** با عبارات کلیدی: تشویق ایده‌های کوچک، آزادی بیان و اندیشه، استفاده بهینه از امکانات در دسترس، تشویق به نقاشی و نوشتن، کاردستی با اشیای دورریختنی، برنامه‌ریزی برای مطالعه، پرورش روحیه پژوهش



دیدگاه مصاحبه‌شوندگان شماره (۱۸،۱۵،۸) پیرامون ضرورت تمرین ایده‌پردازی و خلاقیت در کودکان:

خلاقیت یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی است، همه افراد کم و بیش از نعمت خلاقیت برخوردارند و در موقعیت‌های مختلف ایده‌های تازه‌ای ارائه می‌دهند. محیط خانوادگی، نظام آموزشی، رسانه ملی و همه افرادی که با کودکان دبستانی ارتباط دارند، نقش مهمی در پرورش تفکر خلاق آنها دارند، زیرا اوج رشد خلاقیت در سنین خردسالی است. باید ایده‌های کوچک و ساده کودکان را تشویق کرد، اگر کودکان در بیان افکار و اندیشه خود آزاد باشند و به نوشتن، نقاشی کردن و کاردستی درست کردن از وسایل ساده و بلااستفاده تشویق شوند، استعدادهای آنها پرورش می‌یابد. مطالعه کتب غیردرسی دانش و بینش کودکان را افزایش می‌دهد و می‌توانند در امور پژوهشی گام‌های مهمی بردارند. استفاده از مهارت تفکر خلاق در پیشگیری از آسیب‌های روانی تاثیر مستقیم دارد.

**۳- تقویت تفکر انتقادی؛** عبارات کلیدی: گفتگوی منطقی و استدلالی با دیگران، نه گفتن به وسوسه‌های فریبنده، تشخیص اخبار درست از نادرست، تقویت روحیه مطالبه‌گری، درک حقوق خود و دیگران.

نظرات مصاحبه‌شوندگان شماره (۲۵،۱۴،۳) پیرامون ضرورت آموزش تفکر انتقادی:

تفکر انتقادی یعنی توانایی گفتگوی منطقی همراه با استدلال، آموزش این مهارت به کودکان کمک می‌کند تا ضمن احترام به ایده‌ها و افکار دیگران، افکار و ایده‌های خود را بیان کنند. سرعت گسترش اخبار و اطلاعات به وسیله رسانه‌های مختلف به ثابته رسیده و تشخیص درستی و نادرستی آنها نیازمند کسب مهارت‌های لازم می‌باشد. کودکان باید با حقوق خود آشنا شوند، مهارت نه گفتن و روحیه مطالبه‌گری در آنها تقویت شود تا به راحتی تسلیم حوادث و پیشنهادات وسوسه‌انگیز نشوند.

**۴- سواد رسانه‌ای:** با عبارات کلیدی: توانایی زیستن در عصر اطلاعات و ارتباطات، استفاده مطلوب از فضای مجازی، خطرات انواع بازی‌های رایانه‌ای، مقابله با تهاجم فرهنگی، توانایی استفاده از کلاس درس دیجیتالی

نظرات مصاحبه‌شوندگان شماره (۱۰،۴،۲) پیرامون ضرورت آموزش سواد رسانه‌ای

امروزه رسانه‌های مختلفی زندگی بشر را احاطه کرده که علیرغم فواید بسیار، مضراتی نیز دارند، لذا استفاده مطلوب از آنها به دانش و سواد خاصی نیاز دارد. دیجیتالی شدن کلاس‌های درس به آموزش نیاز دارد، از طرفی، برخی از کودکان دبستانی ابزار لازم برای استفاده از آموزش‌های دیجیتالی

را ندارند. یادآوری خطرات بازی‌های رایانه‌ای به کودکان ضروری است. تهاجم فرهنگی تهدیدی جدی برای کودکان و نوجوانان است که باید از آنها مراقبت کرد تا دچار آسیب‌های مختلف نشوند.

### ت) توسعه مهارت‌های ارتباطی

مضمون توسعه مهارت‌های ارتباطی با دو خرده‌مضمون:

**۱- ارتباط سالم با خود و دیگران؛** با جملات کلیدی: دوام زندگی در سایه ارتباط سالم، توسعه روابط فردی و اجتماعی، احترام متقابل با اعضای خانواده، تمرین گفتگوی سالم با همکلاسی‌ها، احترام به فرهنگ‌های مختلف، تمرین زندگی در دهکده جهانی، رعایت اعتدال در ارتباط، حضور مفید در گروه‌های اجتماعی، کسب روحیه نشاط و شادی با دیگران  
بیانات مصاحبه‌شوندگان شماره (۱، ۶، ۱۹) پیرامون تاثیر مهارت ارتباط سالم بر سلامتی:

انسان موجودی است اجتماعی و از زندگی در کنار هم‌نوعان لذت می‌برد، در واقع بدون ارتباط با دیگران زندگی‌اش مختل می‌شود. روابط فردی و اجتماعی بخش مهمی از دوران زندگی انسان‌هاست که در کنار اعضای خانواده، همکلاسی‌ها، کودکان همسال، حضور در انجمن‌ها و همکاران سازمانی سپری می‌شود. بنابراین باید یاد بگیرند به اعضای خانواده و همه افرادی که با آن‌ها در ارتباط هستند احترام بگذارند، ارتباط و گفتگوی سالم با همکلاسی‌ها در مقاطع مختلف تحصیلی و زندگی در دهکده جهانی را تمرین کنند و به فرهنگ‌های مختلف احترام بگذارند. ارتباط با دیگران حد و حدودی دارد و نباید افراط و تفریط کرد، همانطور که انزواطلبی و تنهایی به روان آسیب می‌رساند، زیاده‌روی در ارتباط با دیگران نیز خطرناک است. از طریق حضور در انجمن‌ها و گروه‌های اجتماعی سالم، می‌توان مسیر رشد فکری را طی کرد و شادی و نشاط را تجربه نمود.

**۲- همدلی متقابل؛** با عبارات کلیدی: همدلی نیاز همه انسان‌ها، تقویت روحیه رازداری، همدلی با دیگران مایه آرامش، همدلی نژاد، مذهب و قومیت نمی‌شناسد، تشویق به شوخ‌طبعی و خوش‌خلقی، انرژی مثبت‌دادن به دیگران، تکیه‌گاه دیگران و امیدواری به کمک دیگران در مشکلات  
نظرات مصاحبه‌شوندگان شماره (۵، ۱۷، ۲۲) پیرامون تأثیر مهارت همدلی بر سلامتی:

باید در عمل ثابت کنیم «همدلی از هم‌زبانی به‌تر است»، در واقع همه انسان‌ها در شرایط خاصی نیاز به همدلی دارند، باید تمرین کنیم تا ملکه ذهن شود. وقتی وارد زندگی خصوصی فردی می‌شویم، شرط مهم این است که رازدار خوبی باشیم. باید به کودکان بیاموزیم وقتی انسان‌ها نیاز به همدلی و همدردی دارند، فراتر از دین، مذهب، نژاد و منطقه جغرافیایی عمل کنند. خوش‌اخلاقی، شوخ‌طبعی و

مثبت‌اندیشی از ویژگی‌های افراد خلاق است که می‌توانند در دل دیگران نفوذ کنند، به آن‌ها انرژی مثبت دهند و از درد و رنج‌شان بکاهند. این نکته را نباید فراموش کرد همانطور که باید تکیه‌گاه دیگران باشیم، خودمان نیز در شرایطی به تکیه‌گاه نیاز داریم، این امیدواری ما را از یاس و ناامیدی نجات می‌دهد تا از سختی‌ها عبور کنیم.

### ث) پرورش مهارت‌های هیجانی

مضمون کلی پرورش مهارت‌های هیجانی با سه خرده‌مضمون:

**۱- پرورش هوش هیجانی؛** با عبارات کلیدی: تاثیر هیجان‌ها بر سلامت جسمی و روانی، درک احساسات خود و دیگران، هدایت احساسات منفی در شرایط بحرانی، تحریک عواطف مثبت، بهبود قدرت تفکر، توسعه خودمدیریتی، سازگاری اجتماعی

نظرات مصاحبه‌شوندگان شماره (۲۱،۱۹،۲) پیرامون تاثیر پرورش هوش هیجانی بر سلامتی: هوش هیجانی یعنی اینکه فرد برای انجام کارهای مفید، انگیزه و پشتکار داشته باشد، بتواند هیجان‌ات خود را کنترل کند و به زندگی امیدوار باشد. لازم است هوش هیجانی در کودکان پرورش دهیم تا احساسات و عواطف خود و دیگران درک کنند، هیجان‌ات منفی (خشم، ترس، اضطراب، استرس، حسادت، کبر و غرور) را کنترل و هدایت کنند، عواطف و احساسات خود را برای فعالیت‌های مثبت و مفید تحریک نمایند. هوش هیجانی قدرت تفکر و تعقل را بهبود می‌بخشد تا رفتار و کردار خود را در موقعیت‌های مختلف مدیریت کنیم. همچنین در سازگاری اجتماعی و ارتباط سالم با دیگران تأثیر دارد و سلامتی را تأمین می‌کند.

**۲- مدیریت استرس؛** با عبارات کلیدی: تاثیر استرس بر سلامتی، شناخت عوامل استرس‌زا و مقابله با آنها، تقویت روحیه صبر و بردباری، اجتناب از انزوایی و افکار منفی استرس‌زا، سرگرمی‌های مفید جهت مقابله با استرس، رعایت اعتدال و استفاده مفید از استرس نظرات مصاحبه‌شوندگان شماره (۲۳،۱۶،۹) پیرامون تاثیر مهارت مدیریت استرس بر سلامتی:

همه انسان‌ها کم و بیش دچار استرس می‌شوند، هرچند مقدار کمی از استرس مفید است ولی افراط در آن، عوارض جسمی و روانی وخیمی دارد (ناراحتی معده، سردردهای میگرنی، دردهای عضلانی...). کودکان در بدو ورود به مدرسه یا در فصل امتحانات استرس زیادی دارند و بر یادگیری آنها تاثیر منفی می‌گذارد، بایستی کمک کرد تا عوامل استرس‌زا و روش‌های مقابله با آنها را بشناسند و بی‌جهت نگران نباشند. صبر و بردباری در مقابل حوادث مختلف باعث کاهش استرس می‌شود.

تماشای تلویزیون، مطالعه کتاب‌های غیردرسی، انجام کارهای هنری، ورزش و غیره به کاهش استرس کمک می‌کند. اگر کودکان روش‌های مقابله با استرس و افکار منفی را یاد نگیرند، دچار گوشه‌گیری و افسردگی می‌شوند و سلامتی‌شان به خطر می‌افتد.

**۳- مدیریت هیجان‌ها؛ با جملات کلیدی:** اجتناب از سرکوب کردن هیجان‌ها، اعتدال در بروز هیجان‌ات مثبت و منفی، شادزیستن و لذت‌بردن از زندگی سالم، اجتناب از عوامل شادی‌بخش کاذب، اجتناب از خشونت و آسیب‌رساندن به خود و دیگران، پرهیز از یاس و ناامیدی، تولد و مرگ دو پدیده عالم خلقت، بازگشت به زندگی عادی پس از مرگ نزدیکان

نظرات مصاحبه‌شوندگان شماره (۲۰، ۱۸، ۷) پیرامون تاثیر مهارت مدیریت هیجان‌ها بر سلامتی: خداوند هیجان‌های مختلفی مانند خشم، ترس، اضطراب، شادی، خنده، گریه،... در وجود انسان‌ها به ودیعه نهاده و همگی برای زندگی سالم ضروری هستند به شرطی که در حد معقول و اعتدال استفاده شوند. خشونت و پرخاشگری از هیجان‌های منفی است که به خود فرد و دیگران آسیب می‌رساند. آموزش روش‌های شادزیستن، غصه انقاقات گذشته را نخوردن، نگران آینده نبودن و لذت‌بردن از زندگی به کودکان ضروری است. اگر کودکان بیاموزند مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی به طور موقت آنها را شاد می‌کند ولی تاثیر منفی آن زندگی خود و اطرافیان را نابود می‌کند از آن دوری می‌کنند. ناامیدی و دل‌سرد شدن از زندگی، عدم حمایت دیگران و سرکوب کردن هیجان‌ها بسیار خطرناک و باعث افسردگی شدید و نهایتاً خودکشی می‌شود. کودکان باید بیاموزند تولد و مرگ هم مثل سایر پدیده‌های عالم خلقت هستند، همه موجودات روزی متولد می‌شوند و روزی خواهند مرد، لذا آمادگی رویارویی با قوانین طبیعی و مرگ عزیزان لازم است. گریستن نشانه اندوه و باعث تخلیه روانی می‌شود، در صورت زیاده‌روی کردن، فرد دچار مشکلات روانی می‌شود. مرگ عزیزان قابل فراموشی نیست ولی باید برای بازگشت به روال عادی زندگی تلاش کرد.

### ترسیم الگوی پژوهش

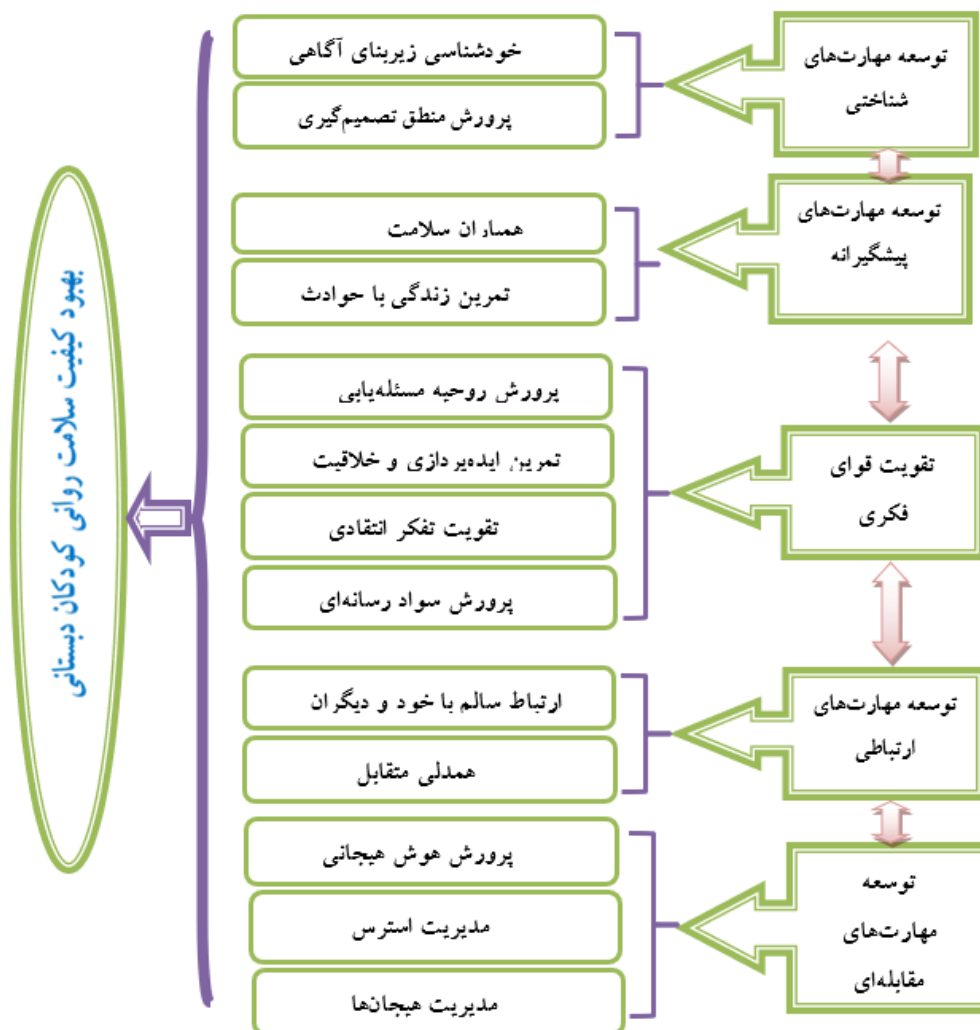
همانطور که در جدول شماره (۱) مشاهده گردید، پژوهشگر براساس مهارت‌های دهگانه زندگی پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی و مقوله‌های کلی استخراج‌شده از یافته‌های پژوهش، طبقه‌بندی خود را از مهارت‌های زندگی (باتوجه به ارتباط و همپوشانی آن‌ها) به شرح زیر ارائه نموده است:

۱- مهارت‌های شناختی؛ با دو مؤلفه خودآگاهی و تصمیم‌گیری

۲- مهارت‌های پیشگیرانه با دو مؤلفه همیاران سلامت، تمرین زندگی با حوادث (مدیریت بحران)

ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی ۳۵۷ □

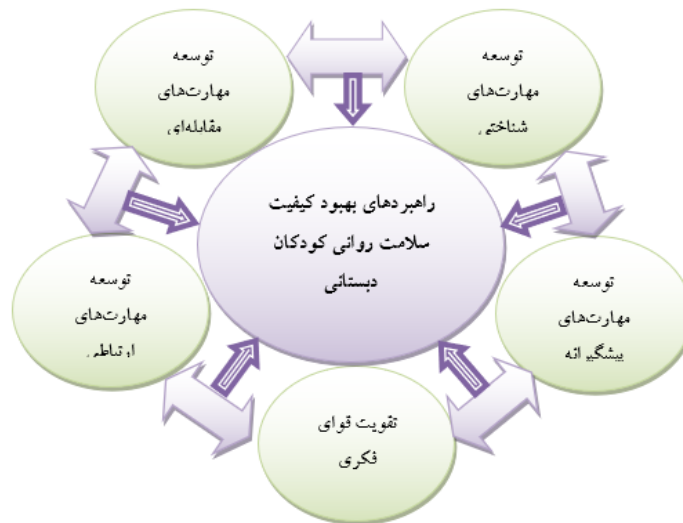
- ۳- مهارت‌های فکری؛ با چهار مؤلفه تفکر حل مسئله، تفکر خلاق و تفکر انتقادی، سواد رسانه‌ای  
 ۴- مهارت‌های ارتباطی؛ با دو مؤلفه ارتباط موثر با خود و دیگران، همدلی متقابل  
 ۵- مهارت‌های هیجانی؛ با سه مؤلفه پرورش هوش هیجانی، مدیریت استرس، مدیریت هیجان‌ها  
 الگوی پیشنهادی پژوهشگر براساس طبقه‌بندی فوق در شکل زیر ارائه شده است.



شکل شماره (۲) الگوی پارادایمی راهبردهای بهبود کیفیت سلامت کودکان

همان‌طور که در شکل فوق مشاهده می‌شود، کلیه مهارت‌ها از هم تأثیر می‌پذیرند و سلامت فردی و اجتماعی، در گرو آموزش و یادگیری همه مهارت‌های فوق می‌باشد. مهارت‌های شناختی زیربنای یادگیری سایر مهارت‌هاست؛ به دیگر سخن، وقتی فرد به مهارت خودآگاهی و تصمیم‌گیری دست یافت، با آگاهی کامل نسبت به اجرای سایر مهارت‌ها گام برمی‌دارد. مقوله تقویت قوای فکری (تفکر خلاق، تفکر حل مسئله، تفکر انتقادی، سواد رسانه‌ای) با همه مهارت‌ها ارتباط تنگاتنگ دارد و هیچ اقدامی بدون فکر کردن به سرانجام نمی‌رسد. ارتباط متقابل انسان‌ها باهمدیگر باعث رشد و توسعه نهادها و سازمان‌های مختلف می‌شود، در واقع تبادل دانش، افکار و احساسات در سایه آموزش و یادگیری مهارت ارتباطی حاصل می‌شود تا افراد مسئولیت خود را به عنوان عضو مفید جامعه، ایفا نمایند و احساس آرامش کنند. وجود انسان آمیخته با هیجان‌های مختلفی است که نحوه استفاده مطلوب از آن‌ها، نیاز به آموزش و تمرین دارد تا دچار افراط و تفریط نشود. آموزش و یادگیری مجموعه مهارت‌های فوق در صورتی نتیجه‌بخش خواهد بود که از سنین خردسالی آغاز شود تا ملکه ذهن شده و با ایجاد تغییر در دانش، بینش و نگرش افراد، بخشی از رفتار و عادات آن‌ها شود.

در پایان با توجه به شکل فوق، الگوی مفهومی پژوهش ترسیم گردید.



شکل شماره (۳) الگوی مفهومی راهبردهای بهبود کیفیت سلامت روانی کودکان دبستانی

ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی ۳۷۷ □

به منظور ارزیابی الگوی ترسیم‌شده، پرسشنامه‌ای بر اساس مقیاس پنج‌گزینه‌ای لیکرت طراحی و در اختیار گروه ۱۰ نفر از خبرگان که بر عملیات تجزیه و تحلیل یافته‌ها نظارت داشتند، قرار گرفت و موردت ائید ۹۵٪ شرکت‌کنندگان قرار گرفت.

### بحث و نتیجه‌گیری

اگرچه رسیدن به یک جامعه صددرصد سالم به معنای واقعی کلمه یک آرمان است، ولی تلاش برای کاهش مشکلات جسمی- روانی و افزایش سطح سلامت افراد ضروری است. این پژوهش با هدف ارائه الگوی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی انجام و یافته‌ها با دیدگاه صاحب‌نظران و یافته‌های سایر پژوهشگران مقایسه گردید.

براساس یافته‌های این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی از ضرورت‌های اجتناب‌ناپذیر عصر کنونی است و آغاز آن از مقطع ابتدایی، عادت‌های مثبت را در کودکان تقویت می‌کند. این موضوع با یافته‌های پژوهش جیم(۲۰۲۱)، غلامی و جاودانی(۱۳۹۹)، مبنی بر ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در مقطع ابتدایی همسو بود. (هوانگ<sup>۱</sup> و همکاران(۲۰۲۰) معتقد بودند آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی، شایستگی روانی- اجتماعی و رشد کل‌نگر در کودکان می‌شود تا در بزرگسالی عاقلانه تصمیم‌گیری کنند.

براساس الگوی پژوهش، آموزش و یادگیری مهارت‌های خودآگاهی و تصمیم‌گیری، زیربنای یادگیری سایر مهارت‌هاست و در شکل‌گیری شخصیت افراد، انتخاب سبک زندگی مناسب، انتخاب شغل و رسیدن به سلامت جسمی و روانی تاثیرگذار است. این موضوع با نتایج پژوهش‌های ورندا و رائو(۲۰۱۱)، ناشیدا و همکاران(۲۰۱۹) آلبرت و داویا(۲۰۱۱) مطابقت داشت. توسعه مهارت‌های پیشگیرانه، کودکان را مسئولیت‌پذیر بار می‌آورد تا آمادگی رویارویی با مشکلات و حوادث مختلف را داشته باشند و سلامتی خود و جامعه را تامین کنند. این موضوع با نتایج پژوهش‌های حجتی و همکاران(۱۴۰۰)، ادیب‌منش و صدر(۱۴۰۰) همسو بود. دفیتیکا و محموده(۲۰۲۱) آموزش مهارت‌های زندگی را استراتژی موثر برای پیشگیری از مشکلات قرن بیست‌ویکم معرفی کردند. تقویت قوای فکری باعث توسعه مهارت مسئله‌یابی، خودباوری و ایده‌پردازی، گفتگوی منطقی و استدلال، افزایش سواد رسانه‌ای و توانایی زیستن در عصر اطلاعات و ارتباطات در افراد می‌شود،

در نتیجه، کمتر دچار مشکلات لاینحل می‌شوند، که با نتایج پژوهش‌های هوانگ و دیگران (۲۰۲۰)، جوادی‌پور و همکاران (۱۳۹۳) همسو بود.

مهارت‌های ارتباطی؛ از جمله مهارت‌های مورد نیاز بشر می‌باشد که روابط فردی، خانوادگی و حضور در سازمان‌های اجتماعی را توسعه می‌بخشد، احترام و همدلی متقابل بین افراد ایجاد می‌کند و زندگی در دهکده جهانی را هموار می‌سازد. نتایج پژوهش جیم (۲۰۲۱)، ورندا و راثو (۲۰۱۱)، مو و وینی<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) نیز به تاثیر مثبت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر توسعه روابط اجتماعی و همدلی متقابل بین افراد تاکید داشتند. هوانگ و دیگران (۲۰۲۰) نیز بر آموزش مهارت‌های ارتباطی جهت پیشگیری از اضطراب اجتماعی، افسردگی و عدم موفقیت شغلی تاکید داشتند.

پرورش مهارت‌های هیجانی سطح دانش و نگرش کودکان را افزایش می‌دهد، هوش هیجانی قدرت تفکر و خودمدیریتی را افزایش می‌دهد تا نسبت به موضوعات مختلف زندگی تصمیم‌های درست بگیرند؛ از رفتارهای پرخاشگرانه، افسردگی و ناامیدی اجتناب نمایند و از لذت‌های زندگی بهره‌مند شوند. این موضوع با یافته‌های حجتی و همکاران (۱۴۰۰)، رحیمی‌صادق و همکاران (۱۳۹۹)، همسو بود. به گفته گل‌من<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) هوش عمومی در بهترین شرایط، ۲۵٪ از مسیر پیشرفت و موفقیت را مشخص می‌کند و ۷۵٪ آن به هوش هیجانی بستگی دارد. همچنین یانکی و بی‌زواز (۲۰۱۲)، مو و وینی (۲۰۱۰) نتیجه گرفتند مدیریت استرس و کنترل هیجان‌ها، کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد. نکته مهم از یافته‌های پژوهش حاضر اینکه مهارت‌های دهگانه زندگی مکمل همدیگر هستند و از هم تاثیر و اثر می‌پذیرند تا به هدف نهایی که همان تامین سلامت فردی و اجتماعی است، دست یابند.

### پیشنهادات

کودکان تا شش سال اول زندگی خود تحت تاثیر تعلیم و تربیت غیررسمی خانواده قرار دارند و شخصیت آنها تا حدود زیادی شکل گرفته است، آموزش‌های رسمی از بدو ورود به دبستان آغاز و تا سن ۱۲ سالگی ادامه دارد. از آنجایی که آموزش‌های غیررسمی خانواده‌ها بر پایه اصول و معیارهای علمی، زیست‌شناسی و روانشناختی نبوده و مشخص نیست والدین تا چه اندازه برای تربیت فرزندان وقت، انرژی و هزینه صرف کرده‌اند، همچنین شیوه‌های تربیتی خانواده‌ها تفاوت‌های زیادی با هم

۲-Mo & Winnie

۳- Goleman



ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی □۳۹۷

دارند. بنابراین نظام آموزشی و در راس آن، برنامه درسی بایستی خلاء تربیتی خانواده‌ها را پوشش دهد و آنچه که لازمه زندگی سالم و حضور مفید در جامعه کنونی است، به کودکان آموزش دهد. علاوه بر آن، آموزش‌های سنتی مبتنی بر حفظ طوطی‌وار مطالب، جوابگوی نیازهای کودکان امروزی نیست، نظام آموزشی پویا و خلاق براساس نیازهای فرد و جامعه گام برمی‌دارد. لذا جایگزینی آموزش‌های مهارتی و مشارکت فعال کودکان در فرایند یاددهی- یادگیری نتایج ارزشمندی خواهد داشت. درواقع، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی اگر به خوبی اجرا شود، در سطوح مختلف تحصیلی روح تازه‌ای به نظام آموزشی می‌بخشد. آنچه از گفتگو با معلمان حاصل شد، این برنامه طبق اعداد و ارقام آماری، حدود ۹۵ درصد مدارس ابتدایی استان بوشهر در قالب طرح کرامت و فعالیت‌های فوق‌برنامه اجرا می‌شود ولی شیوه اجرا از یک مدرسه به مدرسه دیگر کاملاً سلیقه‌ای است. لذا پیشنهاد می‌گردد مهارت‌های زندگی به عنوان یک درس مستقل و متناسب با رشد هوشی کودکان، از پایه اول تا ششم دبستان آموزش داده شود. همچنین، توصیه می‌شود مدیران و معلمان هریک از مؤلفه‌های دهگانه مهارت‌های زندگی را تحت عنوان طرح‌های اقدام‌پژوهی در مدرسه خود اجرا نموده نتایج را در اختیار برنامه‌نویسان قرار دهند.

## منابع

- ادیب‌منش، مرزبان و صدر، آمنه. (۱۴۰۰). طراحی الگوی مطلوب برنامه درسی ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ابتدایی. *فصلنامه مطالعات برنامه درسی ایران*. سال شانزدهم. شماره ۶۲. صص ۲۵۶-۲۲۳.
- استراوس، آنسلم و کوربین، جولیت. (۱۹۹۶). *اصول روش تحقیق کیفی، نظریه مبنایی - رویه ها و روشها*. مترجم: محمدی، بیوک. (۱۳۹۳). ناشر: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. تهران.
- پرهیزگار، محمدمهدی و آقاجانی‌افروزی، علی‌اکبر. (۱۳۹۰). *روش‌شناسی تحقیق پیشرفته در مدیریت با رویکرد کاربردی*. انتشارات دانشگاه پیام نور. تهران.
- تبریزی، منصوره. (۱۳۹۳). تحلیل محتوای کیفی از منظر رویکردهای قیاسی و استقرایی. *فصلنامه علوم اجتماعی*. شماره ۶۴ صص ۱۳۸-۱۰۵.
- جعفرنژاد، زینب. (۱۳۹۴). سلامت روانی. *سایت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و روانی دانشگاه البرز*.
- جوادی‌پور، محمد؛ عزیزی، پروین و نوروززاده، رضا. (۱۳۹۳). میزان تحقق اهداف مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان دوره ابتدایی. *دو فصلنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد*. سال ۲۱. دوره جدید، شماره ۴.
- حجتی، محمد؛ صائمی، حسن؛ شریعت‌نیا، کاظم؛ بیانی، علی‌اصغر. (۱۴۰۰). مولفه‌های مهارت تفکر خلاق و تفکر انتقادی در دوره ابتدایی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*. سال ۱۲. شماره ۴۸. صص ۲۵۸-۲۱۹.

- حمیدی، محسن و نجفی جویباری، لیلا. (۱۳۹۹). الگوی توسعه ورزش تربیتی در آموزش و پرورش در زمان بروز بحران‌های بهداشتی (مطالعه موردی کووید ۱۹). *پژوهش در ورزش تربیتی*. دوره ۸، شماره ۲۰، صص ۳۲-۱۷.
  - خنیفر، حسین و مسلمی، ناهید. (۱۳۹۵). *اصول و مبانی روش‌های پژوهش کیفی رویکردی نو و کاربردی*. انتشارات نگاه دانش. تهران.
  - رحیمی صادق، زهرا؛ برجلی، احمد؛ سهرابی، فرامرز؛ معتمدی، عبدالله و فلسفی‌نژاد، محمدرضا. (۱۳۹۹). تاثیر برنامه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) بر اساس فرهنگ بومی بر شادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه. *روانشناسی: پژوهش‌های مشاوره*: شماره ۷۴، صص ۹۰-۶۲.
  - سلیمی، محمدرضا و شرفی، روح‌انگیز. (۱۳۹۴). بررسی ساختار و ابعاد روش تحقیق کیفی پدیدارشناسی. *کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی*. تهران.
  - شفیعی، صابر؛ عسکری، بهروز و علی‌محمدی، رضا. (۱۳۹۹). مهارت‌های زندگی. *پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*. شماره ۲۲.
  - عروتی‌عزیز، مرضیه. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سلامت روان معلمان خانم دوره ابتدایی. *پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*. شماره ۲۵، صص ۱۱۷ تا ۱۳۲.
  - غلامی، احمد و جاودانی، محمد. (۱۳۹۹). طراحی و اعتبارسنجی چارچوب برنامه درسی آموزش کاهش خطرپذیری از بلایای طبیعی برای دوره ابتدایی. *پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*. سال ۱۷، دوره دوم، شماره ۳۷، صص ۱۵۰-۱۳۴.
  - قاضی‌اردکانی، راحله؛ ملکی، حسن؛ صادقی، علیرضا و دُرُتاج، فریبرز. (۱۳۹۶). طراحی الگوی برنامه درسی پژوهش - محوری در مطالعات اجتماعی دوره ابتدایی برای پرورش تفکر و خلاقیت دانش‌آموزان. *فصلنامه علمی - پژوهشی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*. دوره هفتم، شماره ۳، صص ۶۳ تا ۱۰۶.
  - نژادغفوری، فرحناز؛ صالحی، کیوان؛ طلایی، ابراهیم. (۱۳۹۸). رهیافتی ترکیبی در ارزشیابی کیفیت فعالیت‌های روزانه برای مراقب‌های شخصی کودکان در مراکز پیش‌دبستانی شهرستان قم. *فصلنامه مطالعات برنامه درسی*. شماره ۵۲، صص ۱۵۸-۱۳۱.
  - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. (۱۳۹۶). *چارچوب ملی ارائه خدمات برای ترویج سبک زندگی سالم*. انتشارات تندیس. تهران.
  - هومن، حیدرعلی؛ گنجی، کامران و امیدفر، احمد. (۱۳۹۲). فراتحلیل مطالعات اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی. *روانشناسی تحولی، روانشناسان ایران*. سال دهم، شماره ۳۷، صص ۵۰-۳۹.
- Albert, C., & Davia, M. A. (۲۰۱۱). Education is a key determinant of health in Europe: a comparative analysis of ۱۱ countries. *Health promotion international*, ۲۶(۲), ۱۶۳-۱۷۰.
  - Corbin, J. M., & Strauss, A. (۱۹۹۰). *Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria*. *Qualitative sociology*, ۱۳(۱), ۳-۲۱.

ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی ۱۷

- Clark, H., Coll-Seck, A. M., Banerjee, A., Peterson, S., Dalglish, S. L., Ameratunga, S., ... & Costello, A. (۲۰۲۰). A future for the world's children? *A WHO-UNICEF-Lancet Commission*. The Lancet, ۳۹۵(۱۰۲۲۴), ۶۰۵-۶۵۸.
- Defitrika, F. & Mahmudah, F. N. (۲۰۲۱). Development of life skills education as character building. *International Journal of Educational Management and Innovation*, ۲(۱), ۱۱۶-۱۳۵.
- Gim, N. G. (۲۰۲۱). Development of Life Skills Program for Primary School Students: *Focus on Entry Programming*. Computers, ۱۰(۵), ۵۶.
- Golberstein, E., Wen, H., & Miller, B. F. (۲۰۲۰). Coronavirus disease ۲۰۱۹ (COVID-۱۹) and mental health for children and adolescents. *JAMA pediatrics*, ۱۷۴(۹), ۸۱۹-۸۲۰.
- Goleman, D. (۲۰۱۲). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
- Huang, C. C. Chen, Y. Greene, L. Cheung, S. & Wei, Y. (۲۰۱۹). Resilience and emotional and behavioral problems of adolescents in China: Effects of a short-term and intensive mindfulness and life skills training. *Children and Youth Services*
- Lee, M. J. & Wu, W. C. & Chang, H. C. & Chen, H. J. & Lin, W. S. & Feng, J. Y. & Lee, T. S. H. (۲۰۲۰). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: *A randomized study*. Children and Youth Services Review, ۱۱۸, ۱۰۵۶۶۴.
- Mo, P. K., & Winnie, W. M. (۲۰۱۰). The influence of health promoting practices on the quality of life of community adults in Hong Kong. *Social indicators research*, ۹۵(۳), ۵۰۳-۵۱۷.
- Muzata, K. K. & Thomas, N. (۲۰۱۹). *The Practice based Model: A Proposed Training Package for Special Education Trainee Teachers in Zambia*. Marvel publishers.
- Nasheeda, A. & Abdullah, H.B. & Krauss, S.E. & Ahmed, N.B. (۲۰۱۹). A narrative systematic review of life skills education: *effectiveness, research gaps and priorities*. International Journal of Adolescence and Youth, ۲۴(۳), ۳۶۲-۳۷۹.
- Potvin, L., & Jones, C. M. (۲۰۱۱). Twenty-five years after the Ottawa Charter: the critical role of health promotion for public health. *Canadian Journal of Public Health*, ۱۰۲(۴), ۲۴۴-۲۴۸.
- Shailaja, T. (۲۰۰۵). A study on the effectiveness of the School AIDS Education Programme in Trivandrum Education District. (*Doctoral dissertation*, SCTIMST).
- Vranda, M. N., & Rao, M. C. (۲۰۱۱). Life skills education for young adolescents-Indian experience. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, ۳۷(۹), ۹-۱۵.

- Wang, G. Zhang, Y. Zhao, J. Zhang, J. Jiang, F. (۲۰۲۰). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-۱۹ outbreak. *The Lancet*, ۴.
- World Health Organization. (۲۰۲۰). *Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases: approaches for schools*.
- Yankey, T., & Biswas, U. N. (۲۰۱۲). Life skills training as an effective intervention strategy to reduce stress among Tibetan refugee adolescents. *Journal of Refugee Studies*, ۲۵(۴), ۵۱۴-۵۳۶.