

© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

تبیین کارکرد آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان

شیوه استناددهی: بهرامی‌فر، یاسر، و عباسی، لیلا. (۱۴۰۴). تبیین کارکرد آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان. یادگیری، تربیت و آموزش مدارس در هزاره سوم، ۱۰(۱)، ۱-۱۲.

۱. یاسر بهرامی‌فر: گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران
۲. لیلا عباسی*: گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه گلستان، گرگان، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: abbasi.leila28@yahoo.com

چکیده

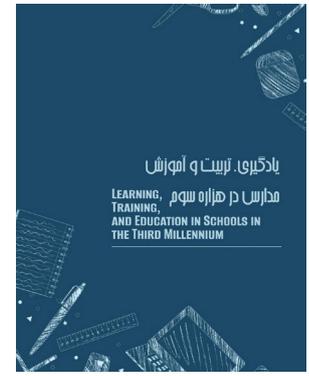
هدف این پژوهش تبیین ابعاد مفهومی و کارکردی آموزش مهارت‌های زندگی در تقویت تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس تحلیل نظام‌مند شواهد پژوهشی موجود بود. این مطالعه با رویکرد کیفی و به صورت مرور تحلیلی-تفسیری انجام شد. جامعه پژوهش شامل مطالعات منتشرشده در حوزه آموزش مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری تحصیلی بود که از میان آن‌ها ۱۵ مقاله معتبر بر اساس معیارهای هدفمند انتخاب گردید. گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مرور ادبیات پژوهشی صورت گرفت و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل محتوای کیفی استقرایی انجام شد. کلیه متون وارد نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ گردید و فرآیند کدگذاری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. نتایج تحلیل نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی از چهار مسیر اصلی شامل توانمندسازی روان‌شناختی، تقویت شایستگی‌های اجتماعی و ارتباطی، توسعه راهبردهای سازگاری تحصیلی و تقویت بنیان‌های روانی تاب‌آوری، نقش معناداری در ارتقای تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند. این فرایند موجب افزایش خودکارآمدی، انگیزش تحصیلی، تنظیم هیجان، احساس معنا، امید تحصیلی و پایداری در برابر چالش‌های آموزشی می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان یک مداخله بنیادین و پایدار می‌تواند ساختار روان‌شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان را بازسازی کرده و تاب‌آوری تحصیلی را به صورت بلندمدت در آنان نهادینه سازد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، تاب‌آوری تحصیلی، دانش‌آموزان، سلامت روان، آموزش مدرسه‌ای

Submit Date: 2 February 2025
Revise Date: 14 March 2025
Accept Date: 21 March 2025
Publish Date: 10 April 2025



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.



Explaining the Function of Life Skills Education in Enhancing Students' Academic Resilience

How to cite: Bahramifar, Y., & Abbasi, L. (2025). Explaining the Function of Life Skills Education in Enhancing Students' Academic Resilience. *Learning, Training, and Education in Schools in the Third Millennium*, 2(1), 1-10.

Authors' Information:

1. Yaser Bahramifar: Department of Educational Management, University of Ilam, Ilam, Iran
2. Leila Abbasi*: Department of Educational Management, Golestan University, Gorgan, Iran

Corresponding author's email: abbasi.leila28@yahoo.com

Abstract

This study aimed to explain the conceptual and functional role of life skills education in strengthening students' academic resilience based on a systematic qualitative synthesis of existing research evidence. This qualitative study employed an interpretive analytical review design. Fifteen peer-reviewed studies related to life skills education and academic resilience were purposively selected. Data were collected exclusively through literature review and analyzed using inductive qualitative content analysis. All documents were coded and managed in NVivo version 14, and data collection and analysis continued until theoretical saturation was achieved. The results revealed that life skills education enhances academic resilience through four major pathways: psychological empowerment, strengthening social and communication competencies, development of adaptive academic strategies, and reinforcement of psychological foundations of resilience. These processes contribute to higher levels of self-efficacy, academic motivation, emotional regulation, sense of meaning, academic hope, and sustained perseverance in the face of educational challenges. Life skills education functions as a fundamental and sustainable intervention that reconstructs students' psychological and social capacities and institutionalizes academic resilience as a stable developmental outcome.

Keywords: *Life skills education, academic resilience, students, mental health, school-based intervention*

مقدمه

در دهه‌های اخیر، نظام‌های آموزشی در سراسر جهان با چالش‌های فزاینده‌ای مواجه شده‌اند که نه تنها به پیشرفت شناختی دانش‌آموزان محدود نمی‌شود، بلکه ابعاد هیجانی، اجتماعی و روان‌شناختی رشد آنان را نیز به شدت تحت تأثیر قرار داده است. فشارهای تحصیلی، رقابت آموزشی، انتظارات فزاینده خانواده‌ها و پیچیدگی‌های محیط اجتماعی معاصر سبب شده است که بسیاری از دانش‌آموزان در مواجهه با موانع آموزشی، ناکامی‌ها و بحران‌های فردی دچار آسیب‌پذیری روانی شوند. در چنین شرایطی، مفهوم تاب‌آوری تحصیلی به‌عنوان یکی از سازه‌های محوری روان‌شناسی تربیتی مطرح شده است که بر توانایی دانش‌آموز برای سازگاری مثبت، پایداری و موفقیت در برابر چالش‌های تحصیلی و فشارهای محیطی تأکید دارد (Masten, ۲۰۱۴; Martin & Marsh, ۲۰۰۶). پژوهش‌های گسترده نشان می‌دهند که تاب‌آوری تحصیلی نه یک ویژگی ذاتی ثابت، بلکه مجموعه‌ای از فرایندهای پویا و اکتسابی است که در تعامل میان ویژگی‌های فردی، روابط اجتماعی و محیط آموزشی شکل می‌گیرد (Luthar, Cicchetti, & Becker, ۲۰۰۰; Ungar, ۲۰۱۱). از این رو، شناسایی و تقویت عوامل مؤثر بر تاب‌آوری تحصیلی به یکی از اولویت‌های اساسی سیاست‌گذاران و متخصصان تعلیم و تربیت تبدیل شده است.

یکی از رویکردهای بنیادین در ارتقای تاب‌آوری تحصیلی، توجه به آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان بستری نظام‌مند برای توانمندسازی روان‌شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان است. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های شناختی، هیجانی و بین‌فردی هستند که افراد را قادر می‌سازند با مطالبات و چالش‌های زندگی روزمره به‌صورت مؤثر، سازگارانه و مسئولانه مواجه شوند (World Health Organization, ۱۹۹۹). این مهارت‌ها شامل خودآگاهی، خودتنظیمی هیجانی، همدلی، ارتباط مؤثر، حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر نقادانه، مدیریت استرس و روابط اجتماعی سالم است که نقش اساسی در سلامت روان و عملکرد تحصیلی ایفا می‌کنند (Elias et al., ۱۹۹۷; Durlak et al., ۲۰۱۱). مطالعات نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی نه تنها به کاهش رفتارهای پرخطر و مشکلات هیجانی کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و مشارکت فعال دانش‌آموزان در فرایند یادگیری می‌شود (Greenberg et al., ۲۰۰۳; Taylor et al., ۲۰۱۷). در نتیجه، مهارت‌های زندگی می‌توانند به‌عنوان یک ابزار راهبردی در تقویت بنیان‌های تاب‌آوری تحصیلی ایفای نقش کنند. تاب‌آوری تحصیلی به‌طور مفهومی به ظرفیت دانش‌آموز برای حفظ یا بازسازی عملکرد تحصیلی مطلوب در شرایط فشار، ناکامی یا تهدید اطلاق می‌شود (Martin & Marsh, ۲۰۰۶). این مفهوم با سازه‌هایی نظیر خودکارآمدی، انگیزش درونی، امید، خوش‌بینی و تنظیم هیجان پیوند تنگاتنگ دارد (Bandura, ۱۹۹۷; Snyder, ۲۰۰۲; Seligman, ۲۰۱۱). بر اساس الگوی اکولوژیک تاب‌آوری، این توانمندی حاصل تعامل پیچیده میان ویژگی‌های فردی دانش‌آموز، کیفیت روابط بین‌فردی و ساختارهای حمایتی مدرسه است (Masten & Reed, ۲۰۰۲; Ungar, ۲۰۱۱). از این منظر، آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان مداخله‌ای ساختاریافته در محیط مدرسه، می‌تواند از طریق ارتقای منابع درونی دانش‌آموز و بهبود کیفیت تعاملات اجتماعی، تاب‌آوری تحصیلی را به‌صورت پایدار تقویت کند. یافته‌های پژوهشی متعدد نشان می‌دهند که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی با افزایش خودتنظیمی، کاهش اضطراب تحصیلی و تقویت روابط مثبت با معلمان و همسالان، زمینه

موفقیت تحصیلی و پایداری روانی دانش‌آموزان را فراهم می‌آوردند (Wentzel, ۲۰۰۱; Compas et al., ۲۰۰۶; Hamre & Pianta, ۲۰۰۶). (۲۰۱۰).

نقش مهارت‌های زندگی در توانمندسازی روان‌شناختی دانش‌آموزان از منظر نظریه‌های انگیزشی و شناختی نیز مورد تأیید قرار گرفته است. نظریه خودکارآمدی بندورا تأکید می‌کند که باور فرد به توانایی‌های خود نقش تعیین‌کننده‌ای در پایداری تلاش و مواجهه با چالش‌ها دارد (Bandura, ۱۹۹۷). آموزش مهارت‌های زندگی با ایجاد تجربه‌های موفقیت‌آمیز، بازخورد سازنده و مدل‌سازی اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی را تقویت کرده و در نتیجه، ظرفیت تاب‌آوری دانش‌آموز را افزایش می‌دهد. همچنین، نظریه خودتعیین‌گری رایان و دسی بیان می‌کند که ارضای نیازهای بنیادین خودمختاری، شایستگی و ارتباط، زمینه‌ساز انگیزش درونی و سلامت روان است (Ryan & Deci, ۲۰۱۷). برنامه‌های مهارت‌های زندگی با تقویت این نیازها، محیطی حمایتی برای رشد انگیزش تحصیلی و تاب‌آوری روانی ایجاد می‌کنند.

از سوی دیگر، مطالعات عصب‌روان‌شناختی و روان‌شناسی رشد نشان داده‌اند که توانایی تنظیم هیجان و مدیریت استرس از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت تحصیلی و سلامت روان در دوران کودکی و نوجوانی است (Eisenberg et al., ۲۰۱۰; Gross, ۲۰۱۵). آموزش مهارت‌های زندگی با تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و مقابله‌سازگارانه با فشارهای تحصیلی، دانش‌آموزان را برای مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا و ناکامی‌های آموزشی آماده می‌سازد. این مهارت‌ها موجب کاهش فرسودگی تحصیلی، افزایش پشتکار و بهبود کیفیت یادگیری می‌شوند (Martin & Marsh, ۲۰۰۶; Skinner & Pitzer, ۲۰۱۲). افزون بر این، رشد مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی از طریق افزایش احساس تعلق، حمایت اجتماعی و امنیت روانی مدرسه، یکی از ستون‌های اساسی تاب‌آوری تحصیلی محسوب می‌شود (Benard, ۲۰۰۴; Cohen & Wills, ۱۹۸۵).

با وجود حجم گسترده پژوهش‌های تجربی در حوزه مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری تحصیلی، همچنان شکاف‌هایی در ادبیات پژوهشی مشاهده می‌شود. بسیاری از مطالعات به بررسی اثرات کوتاه‌مدت برنامه‌های آموزشی پرداخته‌اند و کمتر به تبیین سازوکارهای مفهومی و نظری پیوند میان مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری تحصیلی توجه کرده‌اند. همچنین، یافته‌ها گاه به صورت پراکنده و بدون چارچوب یکپارچه ارائه شده‌اند که این امر ضرورت انجام مطالعات مروری نظام‌مند و تفسیری را برجسته می‌سازد (Durlak et al., ۲۰۱۱; Masten, ۲۰۱۴). تحلیل کیفی و تلفیقی نتایج پژوهش‌های موجود می‌تواند به شفاف‌سازی مسیرهای اثرگذاری آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های تاب‌آوری تحصیلی و ارائه مدلی جامع برای مداخلات آموزشی منجر شود.

در این چارچوب، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و مبتنی بر مرور تحلیلی مطالعات پیشین، می‌کوشد کارکردهای آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را تبیین نموده و ابعاد مفهومی، روان‌شناختی و اجتماعی این رابطه را آشکار سازد تا زمینه‌ای علمی برای طراحی سیاست‌ها و برنامه‌های آموزشی اثربخش فراهم آورد.

روش‌شناسی

این پژوهش با رویکرد کیفی و در قالب یک مطالعه مروری نظام‌مند - تفسیری طراحی و اجرا شد که هدف آن تبیین کارکرد آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس شواهد پژوهشی موجود بود. با توجه به ماهیت مفهومی و تبیینی موضوع پژوهش، از طرح تحلیل محتوای کیفی با رویکرد استقرایی بهره گرفته شد. در این چارچوب، فرآیند پژوهش مبتنی بر استخراج مفاهیم، مقوله‌ها و الگوهای مفهومی از متون علمی معتبر و دستیابی به اشباع نظری در تفسیر داده‌ها صورت گرفت.

در این مطالعه، مشارکت‌کنندگان به معنای متعارف تجربی وجود نداشتند؛ بلکه واحد تحلیل پژوهش شامل مقالات علمی معتبر منتشرشده در حوزه آموزش مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان بود. جامعه آماری شامل کلیه مقالات منتشرشده در پایگاه‌های علمی بین‌المللی و داخلی طی سال‌های اخیر بود که به بررسی رابطه یا اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای روان‌شناختی، آموزشی و تحصیلی مرتبط با تاب‌آوری پرداخته بودند. بر اساس معیارهای ورود شامل ارتباط مستقیم با موضوع پژوهش، برخورداری از روش‌شناسی علمی معتبر، دسترسی به متن کامل و تمرکز بر جامعه دانش‌آموزی، تعداد ۱۵ مقاله علمی به‌صورت هدفمند و نظری انتخاب شدند. فرایند انتخاب منابع تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که با بررسی مقاله پانزدهم، هیچ مفهوم یا مقوله جدیدی به چارچوب تحلیلی پژوهش افزوده نشد و کفایت داده‌ها برای تبیین پدیده مورد نظر حاصل گردید.

گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مطالعه نظام‌مند منابع کتابخانه‌ای و مقالات علمی انجام شد. جستجوی منابع با استفاده از کلیدواژه‌هایی نظیر «آموزش مهارت‌های زندگی»، «تاب‌آوری تحصیلی»، «دانش‌آموزان»، «توانمندسازی روان‌شناختی»، و «مهارت‌های سازگاری» در پایگاه‌های علمی معتبر صورت گرفت. پس از غربالگری اولیه عناوین و چکیده‌ها، مقالات واجد شرایط به‌طور کامل مطالعه و داده‌های متنی آن‌ها شامل اهداف، روش‌ها، یافته‌ها و نتایج پژوهش‌ها استخراج و سازمان‌دهی شد. کلیه متون انتخاب‌شده به‌عنوان اسناد کیفی وارد نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ شدند و برای تحلیل عمیق مفهومی مورد استفاده قرار گرفتند.

تحلیل داده‌ها بر اساس رویکرد تحلیل محتوای کیفی استقرایی انجام شد. در این فرآیند، ابتدا تمامی متون پژوهشی چندین بار مطالعه گردید تا درک عمیقی از محتوای داده‌ها حاصل شود. سپس کدگذاری باز با استخراج واحدهای معنایی مرتبط با نقش آموزش مهارت‌های زندگی در شکل‌گیری تاب‌آوری تحصیلی انجام گرفت. در مرحله بعد، کدهای مشابه در قالب مقوله‌های محوری جمع شدند و نهایتاً از طریق کدگذاری انتخابی، ساختار مفهومی نهایی پژوهش شکل گرفت. این تحلیل به‌صورت مستمر و رفت‌وبرگشتی میان داده‌ها و چارچوب نظری انجام شد تا انسجام تفسیری حفظ گردد. دستیابی به اشباع نظری زمانی تأیید شد که مقوله‌های استخراج‌شده توان تبیین کامل پدیده مورد بررسی را دارا بودند و افزوده‌شدن داده‌های جدید منجر به تولید مفاهیم تازه نمی‌شد. نرم‌افزار NVivo ۱۴ نقش اساسی در مدیریت داده‌ها، سازمان‌دهی کدها، ترسیم شبکه مفهومی و مستندسازی مراحل تحلیل ایفا کرد.

توانمندسازی روان‌شناختی دانش‌آموزان به‌عنوان نخستین مضمون اصلی یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی از طریق ارتقای خودآگاهی هیجانی، خودتنظیمی، خودکارآمدی، انگیزش درونی و عزت‌نفس تحصیلی، بنیان روان‌شناختی لازم برای مواجهه سازنده دانش‌آموزان با چالش‌های تحصیلی را فراهم می‌سازد؛ به‌گونه‌ای که دانش‌آموزان با شناخت دقیق هیجان‌های خود و توانایی تنظیم آن‌ها، کنترل بیشتری بر واکنش‌های هیجانی در موقعیت‌های تنش‌زای آموزشی پیدا می‌کنند و این امر به کاهش اضطراب، افزایش تمرکز و بهبود عملکرد تحصیلی منجر می‌شود (Elias et al., ۱۹۹۷; Masten, ۲۰۱۴). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که افزایش خودکارآمدی تحصیلی یکی از مهم‌ترین پیامدهای برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی است که از طریق تقویت باور دانش‌آموزان به توانایی‌های خود، انگیزش درونی آنان را افزایش داده و پایداری تلاش تحصیلی را در شرایط دشوار تضمین می‌کند (Bandura, ۱۹۹۷; Zimmerman, ۲۰۰۰). هم‌زمان، رشد عزت‌نفس تحصیلی موجب می‌شود دانش‌آموزان تصویر مثبت‌تری از خود شکل دهند، شکست‌های موقتی را به‌عنوان بخشی از فرآیند یادگیری بپذیرند و با نگرشی سازنده به اصلاح مسیر آموزشی خود بپردازند که این فرایندها به‌طور مستقیم با سطوح بالاتر تاب‌آوری تحصیلی همبستگی دارند (Rutter, ۲۰۱۲; Benard, ۲۰۰۴). بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی از طریق هم‌افزایی سازه‌های شناختی، هیجانی و انگیزشی، ساختار روانی دانش‌آموز را برای مواجهه مؤثر با فشارهای تحصیلی بازسازی کرده و بستر پایدار رشد تاب‌آوری را فراهم می‌سازد (Luthar et al., ۲۰۰۰; Masten & Reed, ۲۰۰۲).

تقویت شایستگی‌های اجتماعی و ارتباطی به‌عنوان دومین مضمون اصلی، نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی با بهبود کیفیت تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان، شبکه حمایتی آنان را توسعه داده و ظرفیت تاب‌آوری تحصیلی را از مسیرهای بین‌فردی تقویت می‌کند؛ مهارت‌هایی همچون ارتباط مؤثر، همدلی، حل تعارض، همکاری گروهی، جرأت‌ورزی و پذیرش تفاوت‌ها سبب می‌شوند دانش‌آموزان در محیط مدرسه احساس تعلق، امنیت روانی و حمایت اجتماعی بیشتری تجربه کنند که این مؤلفه‌ها از عوامل کلیدی تاب‌آوری تحصیلی محسوب می‌شوند (Wentzel, ۲۰۱۰; Cohen & Wills, ۱۹۸۵). مطالعات نشان داده‌اند که توانایی برقراری ارتباط همدلانه با معلمان و همسالان، تعارض‌های تحصیلی را کاهش داده و مشارکت فعال در فرآیند یادگیری را افزایش می‌دهد که خود موجب ارتقای انگیزش و پایداری تحصیلی می‌شود (Hamre & Pianta, ۲۰۰۶; Ryan & Deci, ۲۰۱۷). همچنین، رشد مهارت‌های جرأت‌ورزی و همکاری گروهی به دانش‌آموزان امکان می‌دهد نیازهای آموزشی خود را به‌صورت سالم ابراز کنند، در فعالیت‌های گروهی نقش مؤثرتری ایفا نمایند و از حمایت جمعی برای غلبه بر چالش‌های تحصیلی بهره بگیرند (Johnson & Johnson, ۲۰۰۹; Elias & Haynes, ۲۰۰۸). بدین ترتیب، آموزش مهارت‌های زندگی از مسیر تقویت پیوندهای اجتماعی و ارتقای کیفیت روابط مدرسه‌ای، یک سیستم حمایتی پایدار برای تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان ایجاد می‌کند (Masten, ۲۰۱۴; Ungar, ۲۰۱۱).

توسعه راهبردهای سازگاری تحصیلی سومین مضمون اصلی این مطالعه است که نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در تجهیز دانش‌آموزان به مهارت‌های شناختی و رفتاری مقابله با فشارهای تحصیلی دارد؛ مهارت‌هایی مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری آگاهانه، مدیریت استرس، انعطاف‌پذیری شناختی، خودنظم‌دهی یادگیری و پشتکار تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند موقعیت‌های دشوار آموزشی را به‌عنوان فرصت‌های رشد تلقی کرده و با راهبردهای سازنده با آن‌ها مواجه شوند (Zimmerman, 2002; Lazarus & Folkman, 1984). پژوهش‌ها حاکی از آن است که دانش‌آموزانی که از مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری بالاتری برخوردارند، در شرایط ناکامی تحصیلی کمتر دچار درماندگی آموخته‌شده می‌شوند و با تداوم تلاش، مسیر پیشرفت خود را اصلاح می‌کنند (Dweck, 2006; Schunk & Zimmerman, 2008). همچنین، توانایی مدیریت فشارهای تحصیلی و تنظیم هیجان در موقعیت‌های استرس‌زا، از طریق کاهش فرسودگی تحصیلی و افزایش پایداری روانی، زمینه ارتقای تاب‌آوری تحصیلی را فراهم می‌سازد (Compas et al., 2001; Martin & Marsh, 2006). از این رو، آموزش مهارت‌های زندگی با ایجاد مجموعه‌ای منسجم از راهبردهای سازگاری شناختی، هیجانی و رفتاری، ظرفیت مقابله مؤثر دانش‌آموزان با چالش‌های تحصیلی را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد (Masten & Reed, 2002; Skinner & Pitzer, 2012).

تقویت بنیان‌های روانی تاب‌آوری تحصیلی به‌عنوان چهارمین مضمون اصلی یافته‌ها بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی از طریق ارتقای احساس معنا در تحصیل، امید تحصیلی، کنترل درونی، خوش‌بینی و امنیت روانی مدرسه، زیربنای پایدار تاب‌آوری تحصیلی را شکل می‌دهد؛ زمانی که دانش‌آموزان یادگیری را معنادار تلقی کرده و برای آینده تحصیلی خود هدف‌گذاری روشن داشته باشند، در برابر فشارها و ناکامی‌ها پایداری بیشتری نشان می‌دهند (Snyder, 2002; Seligman, 2011). تحقیقات نشان می‌دهد که رشد منبع کنترل درونی موجب افزایش احساس مسئولیت‌پذیری، خودهدایتی و تعهد تحصیلی می‌شود که همگی از مؤلفه‌های اساسی تاب‌آوری تحصیلی محسوب می‌شوند (Rotter, 1966; Masten, 2014). همچنین، شکل‌گیری نگرش خوش‌بینانه و تجربه امنیت روانی در محیط مدرسه از طریق کاهش اضطراب، افزایش مشارکت و تقویت انگیزش درونی، ظرفیت سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان را در بلندمدت تثبیت می‌کند (Wentzel, 2004; Benard, 2010). بدین ترتیب، آموزش مهارت‌های زندگی با بازسازی ساختارهای انگیزشی و معنایی ذهن دانش‌آموز، تاب‌آوری تحصیلی را نه تنها به‌عنوان واکنش به بحران، بلکه به‌مثابه یک ویژگی پایدار شخصیتی و تحصیلی در آنان نهادینه می‌سازد (Ungar, 2011; Masten & Reed, 2002).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش کیفی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی از طریق چهار مسیر اساسی شامل توانمندسازی روان‌شناختی دانش‌آموزان، تقویت شایستگی‌های اجتماعی و ارتباطی، توسعه راهبردهای سازگاری تحصیلی و تقویت بنیان‌های روانی تاب‌آوری تحصیلی، نقش تعیین‌کننده‌ای در ارتقای تاب‌آوری تحصیلی ایفا می‌کند. در بعد توانمندسازی روان‌شناختی، نتایج حاکی از آن بود که مهارت‌هایی مانند خودآگاهی هیجانی، خودتنظیمی، خودکارآمدی تحصیلی، انگیزش درونی و عزت‌نفس، به‌صورت مستقیم توانایی دانش‌آموزان برای مقابله مؤثر

با فشارهای تحصیلی را افزایش می‌دهند و آنان را برای مدیریت هیجان‌ها و حفظ عملکرد مطلوب در شرایط دشوار آماده می‌سازند. این یافته با پژوهش‌های بندورا در حوزه خودکارآمدی همخوان است که نشان می‌دهد باور فرد به توانمندی‌های خود یکی از نیرومندترین پیش‌بینی‌کننده‌های پایداری تلاش، تاب‌آوری و موفقیت تحصیلی است (Bandura, ۱۹۹۷). همچنین، پژوهش‌های مستن و رید نشان می‌دهند که خودتنظیمی هیجانی و عزت‌نفس از مؤلفه‌های مرکزی تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان به‌شمار می‌روند و نقش محافظتی مهمی در برابر پیامدهای منفی فشارهای محیطی ایفا می‌کنند (Masten & Reed, ۲۰۰۲). یافته‌های حاضر با نتایج مارتین و مارش نیز همسو است که گزارش کردند دانش‌آموزانی با سطح بالاتر خودکارآمدی و انگیزش درونی، در مواجهه با ناکامی‌های تحصیلی از پایداری و انعطاف بیشتری برخوردارند و احتمال افت تحصیلی در آنان به‌طور معناداری کاهش می‌یابد (Martin & Marsh, ۲۰۰۶).

در حوزه شایستگی‌های اجتماعی و ارتباطی، نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی از طریق بهبود ارتباط مؤثر، همدلی، حل تعارض، همکاری گروهی، جرأت‌ورزی و پذیرش تفاوت‌ها، شبکه حمایتی دانش‌آموزان را گسترش داده و احساس تعلق و امنیت روانی آنان در محیط مدرسه را تقویت می‌کند؛ عاملی که به‌عنوان یکی از ستون‌های اصلی تاب‌آوری تحصیلی شناخته می‌شود. این یافته با نظریه اکولوژیک تاب‌آوری مستن همخوان است که بر نقش روابط حمایتی در شکل‌گیری تاب‌آوری تأکید می‌کند (Masten, ۲۰۱۴). همچنین، پژوهش ونتزل نشان می‌دهد که کیفیت روابط دانش‌آموز با معلمان و همسالان ارتباط معناداری با انگیزش تحصیلی، مشارکت در کلاس و پایداری تحصیلی دارد (Wentzel, ۲۰۱۰). نتایج حاضر با یافته‌های همرا و پیاننا نیز همسو است که نشان دادند رابطه مثبت دانش‌آموز-معلم موجب کاهش رفتارهای پرخطر، افزایش مشارکت آموزشی و ارتقای تاب‌آوری روانی دانش‌آموزان می‌شود (Hamre & Pianta, ۲۰۰۶). علاوه بر این، نظریه حمایت اجتماعی کوهن و ویلز تأیید می‌کند که حمایت اجتماعی نقش ضربه‌گیر روانی در برابر استرس‌های تحصیلی دارد و به‌طور غیرمستقیم عملکرد تحصیلی را ارتقا می‌دهد (Cohen & Wills, ۱۹۸۵).

یافته‌های مربوط به توسعه راهبردهای سازگاری تحصیلی نشان داد که مهارت‌هایی مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری آگاهانه، مدیریت استرس، انعطاف‌پذیری شناختی، خودنظم‌دهی یادگیری و پشتکار تحصیلی، توانایی دانش‌آموزان را برای عبور از موقعیت‌های دشوار آموزشی افزایش می‌دهد و آنان را از الگوهای ناسازگار مقابله‌ای به سمت راهبردهای سازنده سوق می‌دهد. این نتایج با نظریه مقابله‌ای لازاروس و فولکمن همخوان است که تأکید می‌کند نحوه ارزیابی شناختی و انتخاب راهبرد مقابله‌ای تعیین‌کننده پیامدهای روان‌شناختی استرس است (Lazarus & Folkman, ۱۹۸۴). همچنین، یافته‌های این مطالعه با پژوهش کمپاس و همکاران مطابقت دارد که نشان دادند مهارت‌های مقابله‌ای سازگاران در کودکان و نوجوانان با سطوح بالاتر سلامت روان و عملکرد تحصیلی همراه است (Compas et al., ۲۰۰۱). از سوی دیگر، نتایج با مدل خودنظم‌دهی زیمرمن همخوان است که خودنظم‌دهی را عامل کلیدی در موفقیت تحصیلی و تاب‌آوری می‌داند (Zimmerman, ۲۰۰۲). مطالعات اسکندر و پیترز نیز نشان می‌دهد که پشتکار تحصیلی و انعطاف شناختی از مؤلفه‌های اساسی پایداری تحصیلی در مواجهه با ناکامی‌ها محسوب می‌شوند (Skinner & Pitzer, ۲۰۱۲).

در چهارمین محور، یعنی تقویت بنیان‌های روانی تاب‌آوری تحصیلی، یافته‌ها نشان داد که احساس معنا در تحصیل، امید تحصیلی، کنترل درونی، خوش‌بینی و امنیت روانی مدرسه، زیربنای پایدار تاب‌آوری دانش‌آموزان را شکل می‌دهد. این نتایج با نظریه امید اسنایدر همسو است که امید را سازه‌ای انگیزشی می‌داند که نقش مهمی در پایداری تلاش و موفقیت تحصیلی دارد (Snyder, ۲۰۰۲). همچنین، پژوهش سلیگمن نشان می‌دهد که خوش‌بینی آموخته‌شده با افزایش تاب‌آوری و کاهش افسردگی و فرسودگی تحصیلی همراه است (Seligman, ۲۰۱۱). یافته‌های حاضر با نظریه منبع کنترل راتر نیز همخوان است که نشان می‌دهد افراد با کنترل درونی بالاتر، مسئولیت‌پذیری و پایداری بیشتری در برابر چالش‌ها از خود نشان می‌دهند (Rotter, ۱۹۶۶). علاوه بر این، نتایج این پژوهش با مدل اکولوژیک اونگار نیز همسو است که امنیت روانی محیط مدرسه و احساس تعلق را از عناصر بنیادین تاب‌آوری معرفی می‌کند (Ungar, ۲۰۱۱).

در مجموع، یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی نه تنها یک مداخله مکمل، بلکه یک زیرساخت بنیادین برای ارتقای تاب‌آوری تحصیلی است که از مسیرهای شناختی، هیجانی، اجتماعی و انگیزشی به‌طور هم‌زمان عمل می‌کند. این هم‌افزایی چندبعدی موجب می‌شود تاب‌آوری تحصیلی به‌صورت یک ویژگی پایدار در شخصیت تحصیلی دانش‌آموزان نهادینه شود و اثرات آن در بلندمدت بر عملکرد تحصیلی، سلامت روان و سازگاری اجتماعی آنان تداوم یابد. این نتایج با فرا تحلیل دورلاک و همکاران همخوان است که نشان دادند برنامه‌های مهارت‌های اجتماعی-هیجانی اثرات معنادار و ماندگاری بر پیشرفت تحصیلی، سلامت روان و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارند (Durlak et al., ۲۰۱۱).

با وجود ارزشمندی یافته‌های این پژوهش، محدودیت‌هایی وجود دارد که باید در تفسیر نتایج مدنظر قرار گیرد. نخست آنکه مطالعه حاضر مبتنی بر مرور کیفی منابع بوده و از داده‌های تجربی مستقیم در سطح دانش‌آموزان بهره نگرفته است؛ از این رو امکان استنتاج علی قطعی میان متغیرها وجود ندارد. دوم آنکه دامنه منابع محدود به ۱۵ مقاله منتخب بوده و ممکن است برخی پژوهش‌های مرتبط از قلم افتاده باشند. همچنین تفاوت‌های فرهنگی و زمینه‌ای میان جوامع مورد بررسی در مقالات مختلف می‌تواند بر تعمیم‌پذیری نتایج اثرگذار باشد. پژوهش‌های آینده می‌توانند با استفاده از طرح‌های تجربی و شبه‌تجربی، اثرات علی آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی را در بافت‌های فرهنگی مختلف بررسی کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود نقش متغیرهای میانجی مانند خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و تنظیم هیجان در این رابطه به‌صورت مدل‌های ساختاری مورد آزمون قرار گیرد. انجام مطالعات طولی نیز می‌تواند پایداری اثرات آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری تحصیلی در طول زمان را روشن سازد.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش بر ضرورت ادغام نظام‌مند آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه‌های درسی مدارس تأکید دارد. طراحان آموزشی و سیاست‌گذاران باید برنامه‌های جامع مهارت‌های زندگی را به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از نظام آموزشی در نظر بگیرند. همچنین آموزش معلمان در حوزه مهارت‌های اجتماعی-هیجانی و ایجاد محیط مدرسه‌ای حمایتگر می‌تواند زمینه عملی تحقق تاب‌آوری تحصیلی پایدار در دانش‌آموزان را فراهم آورد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco: WestEd.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 61, 495–525.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., et al. (1997). *Promoting social and emotional learning*. Alexandria, VA: ASCD.
- Greenberg, M. T., et al. (2003). Enhancing school-based prevention. *American Psychologist*, 58(6–7), 466–474.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation. *Handbook of Emotion Regulation*.
- Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2006). Student–teacher relationships. *Child Development*, 77(1), 47–62.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Taylor, R. D., et al. (2017). Promoting positive youth development. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.
- Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience*. New York: Springer.