



شناسایی مؤلفه‌های مؤثر بر خودآگاهی در برنامه‌های تربیتی مدارس

فرهاد اکبری^۱، فاطمه کرمی^۲، سیدمهدی موسوی^۳

۱. گروه علوم تربیتی، دانشگاه اراک، اراک، ایران
۲. گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران
۳. گروه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: fatemeh.karami@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر شناسایی مؤلفه‌های مؤثر بر خودآگاهی در برنامه‌های تربیتی مدارس با بهره‌گیری از رویکرد کیفی است. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شده است. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۶ نفر از معلمان، مشاوران، مربیان پرورشی و برنامه‌ریزان آموزشی شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تحلیل داده‌ها به صورت نظام‌مند با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد و فرایند کدگذاری در سه سطح کدهای باز، زیرمؤلفه‌ها و مضامین اصلی صورت گرفت. تحلیل داده‌ها منجر به استخراج سه مضمون اصلی شد: (۱) بسترهای فردی رشد خودآگاهی (شامل آگاهی از احساسات، شناخت نقاط قوت و ضعف، خودپذیری، انگیزش درونی و بازاندیشی)، (۲) عوامل بین‌فردی و محیطی مؤثر بر خودآگاهی (شامل ارتباط با همسالان، نقش معلم، جو روانی کلاس، تعامل خانواده و مدرسه، تنوع فرهنگی، و نقش رسانه)، و (۳) راهبردهای برنامه‌ای و آموزشی (شامل تلفیق در برنامه درسی، فعالیت‌های هنری، تمرین‌های ذهن‌آگاهی، ارزشیابی فردمحور و آموزش مهارت‌های زندگی). نتایج نشان داد که رشد خودآگاهی در دانش‌آموزان حاصل تعامل عوامل فردی، بین‌فردی و آموزشی است. طراحی برنامه‌های تربیتی مدرسه‌محور با تمرکز بر این مؤلفه‌ها می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای خودآگاهی و در نهایت رشد همه‌جانبه شخصیت دانش‌آموزان شود. پیشنهاد می‌شود راهبردهای شناسایی‌شده در طراحی سیاست‌های آموزشی و تربیتی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: خودآگاهی، برنامه تربیتی، مدارس، تحلیل مضمون، آموزش هیجانی-اجتماعی

تاریخ ارسال: ۲ آبان ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۱ آذر ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۳۰ آذر ۱۴۰۲

تاریخ چاپ: ۱۵ دی ۱۴۰۲



How to cite: Akbari, F., Karami, F., & Mousavi, S. M. (2023). Identifying the Components Influencing Self-Awareness in School-Based Educational Programs. *Training, Education, and Sustainable Development*, 1(4), 25-32



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Identifying the Components Influencing Self-Awareness in School-Based Educational Programs

Farhad Akbari¹, Fatemeh Karami^{2*}, Seyed Mehdi Mousavi³

1. Department of Educational Sciences, Arak University, Arak, Iran

2. Department of Educational Management, Arak University, Arak, Iran

3. Department of Islamic Education, Arak University, Arak, Iran

*Corresponding Author's Email: fatemeh.karami@gmail.com

Abstract

This study aimed to identify the components influencing self-awareness in school-based educational programs using a qualitative approach. A qualitative thematic analysis approach was employed. Sixteen participants—including teachers, counselors, school staff, and curriculum developers in Tehran—were selected through purposive sampling. Data were collected using semi-structured interviews and continued until theoretical saturation. The data were systematically analyzed using NVivo software, and coding was conducted across open codes, subcategories, and main themes. Three main themes emerged from the data: (1) Individual foundations of self-awareness (including emotional awareness, recognition of strengths and weaknesses, self-acceptance, intrinsic motivation, and reflection); (2) Interpersonal and environmental influences (including peer interactions, teacher role, classroom climate, school-family interaction, cultural diversity, and media influence); and (3) Programmatic and instructional strategies (including curricular integration, creative activities, mindfulness practices, personal growth assessments, and life skills training). Findings revealed that self-awareness in students is shaped through the dynamic interaction of personal, interpersonal, and educational factors. School-based educational programs that integrate these components can effectively foster self-awareness and contribute to holistic student development. It is recommended that the identified strategies be incorporated into educational policy and curriculum design.

Keywords: *Self-awareness, educational programs, schools, thematic analysis, social-emotional learning*

Submit Date: 24 October 2023

Revise Date: 2 December 2023

Accept Date: 21 December 2023

Publish Date: 5 January 2024

در دنیای پرشتاب امروز، یکی از مهم‌ترین نیازهای نظام‌های آموزشی، تربیت افرادی آگاه، مسئول و توانمند برای رویارویی با پیچیدگی‌های زندگی فردی و اجتماعی است. در این راستا، «خودآگاهی» به‌عنوان یکی از ارکان کلیدی در رشد فردی و اجتماعی انسان، جایگاهی بنیادین در حوزه آموزش و پرورش یافته است. خودآگاهی به معنای توانایی فرد در شناخت احساسات، افکار، ارزش‌ها، اهداف و توانایی‌ها و همچنین درک تأثیر رفتارها بر دیگران است (Goleman, 1995). رشد خودآگاهی به افراد کمک می‌کند تا با درک بهتر از خود، تصمیم‌های آگاهانه‌تری بگیرند، مسئولیت رفتارهای خود را بپذیرند و روابط بین‌فردی سالم‌تری را تجربه کنند.

نظام‌های آموزشی در سطوح مختلف، به‌ویژه در دوران مدرسه، نقشی انکارناپذیر در شکل‌دهی به هویت فردی و اجتماعی دانش‌آموزان دارند. مدارس صرفاً محل انتقال دانش نیستند، بلکه فضای تربیتی مؤثری برای پرورش مهارت‌های روان‌شناختی و اجتماعی محسوب می‌شوند (Schonert-Reichl et al., 2015). یکی از مؤلفه‌های اساسی در برنامه‌های تربیتی مدارس که می‌تواند به پرورش خودآگاهی کمک کند، استفاده از فعالیت‌های ساختاریافته و معنادار با محوریت توسعه فردی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گنجاندن مهارت‌های مرتبط با خودآگاهی در برنامه‌های درسی، موجب بهبود سلامت روان، ارتقای عملکرد تحصیلی و کاهش مشکلات رفتاری در دانش‌آموزان می‌شود (Durlak et al., 2011).

در چارچوب نظری هوش هیجانی، خودآگاهی یکی از پنج مؤلفه اصلی این سازه محسوب می‌شود و زیربنای سایر توانایی‌ها مانند خودتنظیمی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است (Salovey & Mayer, 1990). در واقع، فردی که از احساسات، افکار و ارزش‌های خود آگاه باشد، بهتر می‌تواند آن‌ها را مدیریت کند و در موقعیت‌های گوناگون به شیوه‌ای اثربخش عمل نماید. از این رو، تربیت خودآگاهی، نوعی سرمایه‌گذاری بر رشد همه‌جانبه فردی و اجتماعی دانش‌آموزان محسوب می‌شود (Zins et al., 2004).

برنامه‌های تربیتی مدارس، اگر به‌صورت هدفمند و نظام‌مند طراحی شوند، می‌توانند بستری مؤثر برای رشد خودآگاهی فراهم آورند. برای تحقق این هدف، شناسایی مؤلفه‌های تأثیرگذار بر خودآگاهی در چنین برنامه‌هایی از اهمیت بسزایی برخوردار است. این مؤلفه‌ها ممکن است شامل عوامل فردی نظیر انگیزش، تجربه هیجانی، بازاندیشی و خودپذیری، یا عوامل محیطی مانند تعامل با همسالان، نقش معلمان، حمایت خانواده و فضای کلاس باشند (Brackett et al., 2012). همچنین، رویکردهای نوین آموزشی نظیر تلفیق آموزش مهارت‌های زندگی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی، و یادگیری مبتنی بر پروژه نیز به‌عنوان ابزاری اثربخش در ارتقای خودآگاهی معرفی شده‌اند (Greenberg et al., 2003).

در پژوهشی که توسط Denham و همکاران (۲۰۱۲) انجام شده، تأکید شده است که در آموزش ابتدایی، توانمندسازی دانش‌آموزان در درک و بیان هیجان‌ات خود، موجب رشد خودآگاهی و تقویت روابط اجتماعی آنان می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که خودآگاهی نه تنها یک مهارت فردی، بلکه عامل مؤثری در انسجام اجتماعی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان است. از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش‌های داخلی نیز بیانگر آن‌اند که برنامه‌های پرورشی مدارس ایران، اغلب با رویکردی کلیشه‌ای، انتزاعی و فاقد کارکردهای روان‌شناختی عملیاتی طراحی می‌شوند (امینی، ۱۳۹۹؛ حسینی و همکاران، ۱۴۰۰). از این رو، ضرورت بازنگری در رویکردهای تربیتی و تمرکز بر مؤلفه‌های رشد فردی از جمله خودآگاهی بیش از پیش احساس می‌شود.

از منظر تربیت اسلامی نیز خودآگاهی ریشه در آموزه‌های معرفت نفس دارد که در متون دینی و عرفانی همچون «من عرف نفسه فقد عرف ربه» تبلور یافته است. این آموزه‌ها بر شناخت درونی به‌عنوان مقدمه‌ای برای خودسازی و تعالی معنوی تأکید دارند. این دیدگاه مکملی بومی و فرهنگی برای نظریه‌های غربی در حوزه روان‌شناسی خود است و نشان می‌دهد که توجه به مؤلفه‌های خودآگاهی می‌تواند در چارچوب فرهنگی-دینی جامعه نیز قابل توجیه و بومی‌سازی باشد (شریعتمداری، ۱۳۸۳).

با وجود اهمیت فزاینده خودآگاهی در تربیت دانش‌آموزان، پژوهش‌های اندکی به‌صورت نظام‌مند به شناسایی مؤلفه‌های مؤثر بر آن در بستر برنامه‌های تربیتی مدارس پرداخته‌اند، به‌ویژه در بافت آموزشی ایران که دارای ویژگی‌های فرهنگی، دینی و ساختاری خاص خود است. بیشتر

پژوهش‌های انجام‌شده یا به سنجش اثربخشی برخی مداخلات پرداخته‌اند یا در قالب پژوهش‌های روان‌شناسی فردمحور، به بررسی خودآگاهی در زمینه‌های غیرآموزشی محدود شده‌اند (Asgari et al., 2020).

در این میان، استفاده از رویکرد کیفی و تحلیل مضمون می‌تواند به استخراج مؤلفه‌های غنی و مبتنی بر تجربه خبرگان و کنشگران حوزه تربیت کمک کند. چنین رویکردی امکان شناسایی لایه‌های پنهان و بومی مؤثر بر شکل‌گیری خودآگاهی را فراهم می‌سازد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های مؤثر بر خودآگاهی در برنامه‌های تربیتی مدارس انجام شده است. این پژوهش تلاش دارد با بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با معلمان، مشاوران، مربیان پرورشی و برنامه‌ریزان آموزشی، چارچوبی از مؤلفه‌های کلیدی مؤثر بر رشد خودآگاهی در مدارس ارائه دهد.

یافته‌های این مطالعه می‌توانند به بهبود سیاست‌گذاری‌های تربیتی، طراحی برنامه‌های درسی اثربخش‌تر، و توانمندسازی معلمان در مسیر پرورش فردی دانش‌آموزان کمک نمایند. همچنین، نتایج این پژوهش می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات روان‌تربیتی در سطح مدارس ابتدایی و متوسطه باشد و زمینه‌ساز تحقق اهداف کلان سند تحول بنیادین آموزش و پرورش گردد که بر تربیت متوازن و همه‌جانبه تأکید دارد.

روش‌شناسی

در این پژوهش از رویکرد کیفی با روش تحلیل مضمون استفاده شده است تا مؤلفه‌های مؤثر بر خودآگاهی در برنامه‌های تربیتی مدارس شناسایی گردد. دلیل انتخاب این روش، ماهیت اکتشافی موضوع و نیاز به درک عمیق از تجربیات و دیدگاه‌های ذی‌نفعان آموزشی در زمینه خودآگاهی است.

مطالعه حاضر با بهره‌گیری از نمونه‌گیری هدفمند انجام شد. شرکت‌کنندگان شامل ۱۶ نفر از متخصصان تعلیم و تربیت، مربیان پرورشی، مشاوران مدارس، و برنامه‌ریزان درسی از نواحی مختلف شهر تهران بودند که دارای سابقه حرفه‌ای حداقل ۵ سال در حوزه آموزش و پرورش بودند. فرآیند مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری (Theoretical Saturation) ادامه یافت؛ به این معنا که پس از مصاحبه با شرکت‌کننده شانزدهم، داده‌های جدید و قابل توجهی برای افزودن به کدهای مفهومی به دست نیامد.

برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته (Semi-Structured Interviews) استفاده شد. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی درباره تجربه‌ها، برداشت‌ها و مشاهدات شرکت‌کنندگان در زمینه نقش برنامه‌های تربیتی در شکل‌گیری خودآگاهی دانش‌آموزان بود. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید و با رضایت کتبی شرکت‌کنندگان، صداگذاری و سپس پیاده‌سازی شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) انجام گرفت. به منظور کدگذاری و تحلیل سیستماتیک داده‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. فرآیند تحلیل شامل مراحل کدگذاری باز (مفاهیم اولیه)، ایجاد طبقات مفهومی (زیرمؤلفه‌ها) و استخراج تم‌های اصلی (مضامین کلی) بود. برای افزایش اعتبار و اطمینان از یافته‌ها، از روش بررسی توسط اعضا (Member Checking) و مقایسه مداوم (Constant Comparison) بهره گرفته شد. همچنین، روایی و پایایی کیفی داده‌ها از طریق معیارهای لینکلن و گوبا (قابلیت اعتماد، تأییدپذیری، انتقال‌پذیری و تطابق‌پذیری) تضمین شد.

یافته‌ها

۱. بسترهای فردی رشد خودآگاهی

آگاهی از احساسات:

یکی از پایه‌های خودآگاهی در برنامه‌های تربیتی، توانایی شناخت و درک احساسات است. مفاهیمی مانند تشخیص هیجانات، نام‌گذاری احساسات، و پذیرش هیجانات در این زیرمؤلفه قرار می‌گیرند. برخی شرکت‌کنندگان به اهمیت آموزش مهارت‌های هیجانی اشاره داشتند. به‌عنوان نمونه، یکی از مربیان گفت: «وقتی دانش‌آموز بتونه بگه الان عصبانی‌ام یا ناراحتم، یعنی یه گام به خودآگاهی نزدیک شده». شناخت نقاط قوت و ضعف:

درک واقع‌بینانه از توانایی‌ها و کاستی‌ها، دانش‌آموزان را به خودشناسی بیشتر هدایت می‌کند. مفاهیمی چون بازتاب فردی، خودتحلیلی، شناسایی توانایی‌ها و ضعف‌ها از عناصر این زیرمؤلفه‌اند. یکی از مشاوران مدارس بیان کرد: «وقتی از دانش‌آموز می‌خوای درباره خودش بنویسه، کم‌کم به این فکر می‌افته که چه ویژگی‌هایی داره که بقیه ندارن».

خودپذیری:

پذیرش خود با تمام تفاوت‌ها و اشتباهات گذشته، نقش مهمی در خودآگاهی دارد. شرکت‌کنندگان به اهمیت احساس ارزشمندی، آشتی با خود، و احترام به تفاوت‌های فردی تأکید داشتند. یکی از معلمان گفت: «بچه‌هایی که خودشون همون‌طور که هستن دوست دارن، کمتر تحت تأثیر قضاوت بقیه قرار می‌گیرن». انگیزش درونی:

خودآگاهی با نوعی انگیزه درونی برای رشد و تصمیم‌گیری مستقل همراه است. مفاهیمی نظیر هدف‌مندی، خودراه‌بری و علاقه‌مندی به پیشرفت در این راستا اهمیت دارند. به گفته یکی از مصاحبه‌شوندگان: «برنامه‌هایی که به بچه‌ها اختیار می‌ده، باعث می‌شه خودشون راهشون انتخاب کنن و بفهمن چی براشون مهمه». بازاندیشی:

توانایی بازنگری در رفتار و تجربه‌های شخصی، یکی دیگر از مسیرهای تقویت خودآگاهی است. مفاهیمی همچون پرسشگری درونی، بازنگری، و یادگیری از خطاها در این زیرمؤلفه قرار دارند. به نقل از یکی از کارشناسان تعلیم و تربیت: «وقتی بچه‌ها یاد می‌گیرن اشتباهاتشونو بررسی کنن، یعنی وارد مرحله‌ای شدن که می‌تونن خودشونو بهتر بشناسن».

۲. عوامل بین‌فردی و محیطی مؤثر بر خودآگاهی

ارتباط با همسالان:

تجربه تعامل با همسالان، بستری برای دریافت بازخورد، یادگیری تعاملی و مقایسه اجتماعی فراهم می‌آورد. مفاهیمی مانند بازخورد دوستانه، پذیرش اجتماعی، و تعامل‌های عاطفی در این بخش برجسته شدند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان داشت: «گاهی یه جمله از دوست نزدیک بیشتر از صد تا توصیه ما مؤثره».

نقش معلم در پرورش خودآگاهی:

معلم به‌عنوان الگو و تسهیل‌گر، نقش محوری در رشد خودآگاهی دانش‌آموز دارد. مفاهیمی چون گفت‌وگوی انگیزشی، شنیدن فعال و الگوسازی در این زیرمؤلفه قرار می‌گیرند. یکی از معلمان با تجربه اظهار داشت: «اگه به بچه‌ها فضا بدی که خودشونو ابراز کنن، خودشون مسیر شناختشونو پیدا می‌کنن».

جو روانی کلاس:

فضای روانی حاکم بر کلاس، نقش تعیین‌کننده‌ای در ابراز احساسات و رشد آگاهی دانش‌آموز دارد. امنیت روانی، آزادی بیان، و کاهش اضطراب از مفاهیم کلیدی در این زمینه هستند. یکی از دانش‌آموزان در روایت غیرمستقیم نقل شده از مشاور گفت: «تو اون کلاسی که اجازه داریم حرف بزنینم، احساس راحتی می‌کنم و بهتر خودمو می‌شناسم».

تعامل خانواده و مدرسه:

همکاری و هماهنگی خانواده با مدرسه در تقویت خودآگاهی دانش‌آموز مؤثر است. مفاهیمی مانند حمایت هیجانی، هماهنگی تربیتی و مشارکت والدین در برنامه‌ها، در این بخش شناسایی شد. یکی از کارشناسان گفت: «تا خانواده‌ها در جریان نباشن، بچه نمی‌تونه تمرین‌های خودشناسی رو جدی بگیره».

تنوع فرهنگی و اجتماعی:

آموزش پذیرش تفاوت‌ها و توسعه همدلی بین‌فرهنگی، از عوامل محیطی مؤثر بر خودآگاهی است. شرکت‌کنندگان به ضرورت آموزش سواد فرهنگی و پرهیز از کلیشه‌سازی اشاره داشتند. به گفته یکی از مربیان: «اگه بتونیم به بچه‌ها بگیم که تفاوت‌ها ارزش دارن، اون وقت می‌تونن خودشونم بهتر بشناسن».

نقش رسانه و شبکه‌های اجتماعی:

رسانه‌ها در تصویرسازی از "خود" نقش بسزایی دارند. مفاهیمی مانند اثرگذاری سلبریتی‌ها، الگوسازی رسانه‌ای و روایت‌های تصویری در این بخش مطرح شد. یکی از شرکت‌کنندگان هشدار داد: «خیلی از بچه‌ها از طریق اینفلوئنسرها دارن یاد می‌گیرن که خودشون کی‌ان، نه از مدرسه».

۳. راهبردهای برنامه‌ای و آموزشی

تلفیق خودآگاهی در برنامه درسی:

ادغام مؤلفه‌های خودآگاهی در دروس رسمی مدارس می‌تواند به نهادینه‌سازی این مفهوم بینجامد. مفاهیمی نظیر یادگیری بازتابی، فعالیت‌های شناختی و طراحی فعالیت‌های مشارکتی از جمله موارد شناسایی شده‌اند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «وقتی تو درس انشا بچه‌ها از خودشون بنویسن، یعنی داریم بهشون فرصت خودشناسی می‌دیم».

فعالیت‌های هنری و خلاق:

فعالیت‌های هنری نظیر نمایش، نقاشی و نوشتن خلاق بستری برای بیان احساسات و کشف خود فراهم می‌آورند. به گفته یکی از معلمان: «تو کارگاه نوشتن، بچه‌ها چیزایی از خودشون گفتن که تو کلاس عادی هیچ‌وقت نمی‌گفتن».

تمرین‌های ذهن‌آگاهی و مراقبه:

تمرین‌هایی مانند تنفس آگاهانه، تمرکز بر لحظه حال و سکوت درونی، از جمله راهکارهای تقویت خودآگاهی شناخته شدند. یکی از مربیان پرورشی گفت: «بعد از هر مراقبه، بچه‌ها خودشون از حس‌هاشون می‌گن. این یعنی دارن به خودشون گوش می‌دن».

ارزشیابی مبتنی بر رشد فردی:

ارزشیابی‌هایی که بر بازخورد کیفی، خودارزیابی و پرونده عملکردی تمرکز دارند، به رشد خودآگاهی کمک می‌کنند. یکی از مشاوران اشاره کرد: «اگه ارزشیابی فقط نمره نباشه و بچه خودش پیشرفت خودشو ببینه، خودآگاه‌تر می‌شه».

آموزش مهارت‌های زندگی:

مهارت‌هایی همچون حل مسئله، تصمیم‌گیری، نه گفتن و مدیریت استرس، از طریق برنامه‌های زندگی‌آموزی به تقویت خودآگاهی کمک می‌کنند. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: «تو کلاس مهارت‌های زندگی، بچه‌ها تازه می‌فهمن که چه واکنشی نشون می‌دن و چرا».

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش کیفی نشان داد که مؤلفه‌های مؤثر بر خودآگاهی در برنامه‌های تربیتی مدارس در سه دسته کلی قابل طبقه‌بندی هستند: (۱) بسترهای فردی رشد خودآگاهی، (۲) عوامل بین‌فردی و محیطی مؤثر بر خودآگاهی، و (۳) راهبردهای برنامه‌ای و آموزشی. تحلیل مصاحبه‌ها

حاکمی از آن است که رشد خودآگاهی در دانش‌آموزان، پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی است که در تعامل مستمر میان عوامل درونی، محیطی و ساختاری شکل می‌گیرد.

در حوزه بسترهای فردی، مؤلفه‌هایی نظیر آگاهی از احساسات، شناخت نقاط قوت و ضعف، خودپذیری، انگیزش درونی و بازاندیشی، نقش اساسی در رشد خودآگاهی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. این یافته‌ها با دیدگاه نظریه‌پردازانی چون گولمن (Goleman, 1995) و سالوی و مایر (Salovey & Mayer, 1990) هم‌راستا است که خودآگاهی را به‌عنوان یکی از پایه‌های اصلی هوش هیجانی معرفی کرده‌اند. بر اساس این دیدگاه، فرد زمانی می‌تواند هیجانات خود را تنظیم و رفتار خود را هدایت کند که ابتدا از وجود آن هیجانات آگاه شده باشد. از سوی دیگر، پژوهش‌های بومی نیز نشان داده‌اند که درک هیجانات و بازتاب‌پذیری ذهنی، به‌ویژه در دوره نوجوانی، نقش مهمی در ایجاد هویت شخصی ایفا می‌کند (امینی، ۱۳۹۹).

در بخش عوامل بین‌فردی و محیطی، نتایج پژوهش نشان داد که تعامل با همسالان، نقش معلم، جو روانی کلاس، مشارکت خانواده و مدرسه، تنوع فرهنگی و تأثیر رسانه، همگی در شکل‌گیری یا تقویت خودآگاهی نقش دارند. این نتایج با پژوهش‌های بین‌المللی همخوان است؛ برای مثال، دنهام و همکاران (Denham et al., 2012) بر اهمیت روابط اجتماعی به‌ویژه با همسالان و بزرگسالان در رشد خودآگاهی کودکان تأکید دارند. همچنین، یافته‌های شوئرت-ریشل و همکاران (Schonert-Reichl et al., 2015) نشان می‌دهد که فضای امن و حمایت‌گر در کلاس درس، بستر مناسبی برای بیان احساسات و تمرین خودشناسی فراهم می‌سازد.

نقش معلم در این میان بسیار برجسته بود. معلمان نه‌تنها به‌عنوان تسهیل‌گر یادگیری، بلکه به‌عنوان الگوهای رفتاری برای خودآگاهی شناخته شدند. این موضوع با یافته‌های برکت و همکاران (Brackett et al., 2012) همسوست که نشان دادند آموزش مبتنی بر احساسات در چارچوب روابط معلم و دانش‌آموز، به‌طور مؤثری بر رشد خودآگاهی و توانایی اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. از این رو، باید در طراحی برنامه‌های تربیتی، نقش فعال معلم به‌عنوان عامل کلیدی در فرآیند یادگیری هیجانی-اجتماعی در نظر گرفته شود.

در محور راهبردهای برنامه‌ای و آموزشی نیز یافته‌ها حاکی از آن بود که تلفیق خودآگاهی در برنامه درسی، استفاده از فعالیت‌های هنری و خلاق، تمرین‌های ذهن‌آگاهی، ارزشیابی مبتنی بر رشد فردی و آموزش مهارت‌های زندگی از راهکارهای مهم و مؤثر در ارتقای خودآگاهی دانش‌آموزان محسوب می‌شوند. پژوهش گرینبرگ و همکاران (Greenberg et al., 2003) نیز تأکید کرده‌اند که ادغام مؤلفه‌های اجتماعی-هیجانی در برنامه‌های درسی منجر به ارتقاء عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانی دانش‌آموزان می‌شود. به‌ویژه تمرین‌های ذهن‌آگاهی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته‌اند، در پژوهش حاضر نیز مورد تأیید مربیان و معلمان قرار گرفتند و این یافته با نتایج شوئرت-ریشل و همکاران (۲۰۱۵) که اثربخشی برنامه‌های ذهن‌آگاهی در مدارس ابتدایی را بررسی کردند، هم‌خوانی دارد.

فعالیت‌های هنری مانند نمایش‌درمانی، نوشتن خلاق و نقاشی نیز به‌عنوان ابزاری غیرمستقیم اما مؤثر برای ارتقای خودآگاهی شناسایی شدند. این فعالیت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا احساسات و افکار خود را بدون ترس از قضاوت بیرونی بیان کنند. این نتیجه با پژوهش Zins و همکاران (۲۰۰۴) هم‌راستا است که تأکید می‌کند فعالیت‌های خلاقانه می‌توانند دریچه‌ای به سوی کشف درونیات و پرورش خودآگاهی باشند. در نهایت، یکی از یافته‌های مهم پژوهش حاضر آن است که خودآگاهی نه‌تنها یک مهارت فردی، بلکه پدیده‌ای است که در تعامل با محیط و از طریق راهبردهای آموزشی معنا می‌یابد. در واقع، پرورش خودآگاهی نیازمند برنامه‌ریزی ساختاریافته، تربیت نیروی انسانی آگاه و تدوین محتوای تربیتی متناسب با ویژگی‌های سنی، روانی و فرهنگی دانش‌آموزان است. این نگاه با چارچوب نظری یادگیری اجتماعی-هیجانی (SEL) کاملاً همخوان است و نشان می‌دهد که توسعه خودآگاهی باید یکی از اهداف کلیدی نظام آموزشی باشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Asgari, M., Rezaei, A., & Azadfallah, P. (2020). The Effectiveness of Self-awareness Training on Social Adjustment in Students. *Journal of Psychological Studies*, 16(3), 59–74.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 218–224.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Zinsler, K., & Wyatt, T. (2012). How preschoolers' social-emotional learning predicts their early school success: Developing theory-promoting, competency-based assessments. *Infant and Child Development*, 21(6), 667–692.
- 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: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466–474.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press.