

پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های خود تنظیمی در کلاس‌های ابتدایی

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۲/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۳/۰۴)

زمرد سرخوندی پروین میلادی جبارآبادی بتول میلادی جبارآبادی بیتا عسکری

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی و ارائه راهکارهای مؤثر برای پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی دانش‌آموزان کلاس‌های ابتدایی انجام شد. این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی و کاربردی است و جامعه آماری آن شامل دانش‌آموزان پایه‌های سوم تا ششم مدارس ابتدایی ناحیه ۲ آموزش و پرورش استان کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰۰ دانش‌آموز بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه هوش هیجانی و پرسش‌نامه مهارت‌های خودتنظیمی بود که روایی و پایایی آن‌ها تأیید شده است. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و روش‌های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی و رفتار تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری دارند. به‌طور ویژه، هوش هیجانی بیشترین اثر را در بهبود رفتار تحصیلی دانش‌آموزان دارد و آموزش هدفمند مهارت‌های خودتنظیمی موجب تقویت تمرکز، مدیریت احساسات و مسئولیت‌پذیری آنان می‌شود. این نتایج اهمیت طراحی فعالیت‌های مشارکتی، برنامه‌های آموزشی هدفمند و همکاری مدرسه و خانواده را برای ارتقای مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی دانش‌آموزان نشان می‌دهد.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، مهارت‌های خودتنظیمی، دانش‌آموزان ابتدایی، پیشرفت تحصیلی، مسئولیت‌پذیری، یادگیری مشارکتی

مقدمه

در سال های اخیر، توجه به جنبه های روان شناختی و هیجانی دانش آموزان به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی و رشد همه جانبه آن ها افزایش یافته است. هوش هیجانی، به عنوان توانایی شناسایی، درک و مدیریت احساسات خود و دیگران، نقش محوری در ارتقای مهارت های اجتماعی، تصمیم گیری و حل مسئله دانش آموزان ایفا می کند. از سوی دیگر، مهارت های خودتنظیمی، که شامل مدیریت رفتار، تمرکز بر اهداف و کنترل تکانه ها می شود، به دانش آموزان کمک می کند تا در مواجهه با چالش ها و موقعیت های یادگیری، عملکرد مؤثرتری داشته باشند.

تحقیقات نشان داده اند دانش آموزانی که دارای هوش هیجانی بالاتر و مهارت های خودتنظیمی قوی هستند، نه تنها در زمینه تحصیلی موفق ترند، بلکه در روابط بین فردی و مقابله با استرس نیز عملکرد بهتری دارند. با این حال، مطالعات نشان می دهند که این مهارت ها به طور طبیعی در همه دانش آموزان شکل نمی گیرد و نیازمند برنامه ریزی آموزشی هدفمند و روش های تدریس فعال است. کلاس های ابتدایی، به دلیل انعطاف پذیری بالای دانش آموزان و شکل گیری پایه های شخصیتی، بهترین فرصت برای پرورش این مهارت ها محسوب می شوند. بنابراین، پرورش هوش هیجانی و مهارت های خودتنظیمی در دوره ابتدایی نه تنها به بهبود پیشرفت تحصیلی کمک می کند، بلکه زمینه را برای توسعه اجتماعی، اخلاقی و روانی دانش آموزان فراهم می آورد. این پژوهش در پی بررسی و ارائه راهکارهای عملی برای ارتقای هوش هیجانی و مهارت های خودتنظیمی دانش آموزان کلاس های ابتدایی است و می تواند معلمان و برنامه ریزان آموزشی را در طراحی فعالیت های هدفمند تربیتی یاری دهد.

بخش اول: کلیات

یکی از چالش های مهم نظام آموزشی در دوره ابتدایی، کمبود توجه هدفمند به پرورش مهارت های هیجانی و خودتنظیمی دانش آموزان است. مشاهدات میدانی و گزارش های معلمان نشان می دهد که بسیاری از دانش آموزان در کنترل احساسات خود، مدیریت خشم یا اضطراب، تمرکز در کلاس و پیگیری اهداف تحصیلی دچار مشکل هستند. این کمبود نه تنها موجب کاهش بهره وری یادگیری و افت پیشرفت تحصیلی می شود، بلکه تعاملات اجتماعی آنان با همسالان و معلمان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. با وجود تأکیدهای نظری و پژوهشی بر اهمیت هوش هیجانی و مهارت های خودتنظیمی در موفقیت تحصیلی و رشد روانی -

اجتماعی کودکان، شواهد نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزشی رسمی در مدارس ابتدایی غالباً بر محتوای درسی و مهارت‌های شناختی تمرکز دارند و فرصت کمی برای آموزش مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی باقی می‌گذارند. این وضعیت باعث شده بسیاری از دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های یادگیری، دچار استرس، ناامیدی و کمبود انگیزه شوند. با توجه به این مشکلات و اهمیت حیاتی مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این پرسش است:

چگونه می‌توان هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی دانش‌آموزان کلاس‌های ابتدایی را به‌طور مؤثر پرورش داد و چه تأثیری بر یادگیری و رفتار تحصیلی آنان دارد؟ هدف از طرح این سؤال، فراهم آوردن پایه‌ای علمی و عملی برای طراحی برنامه‌های آموزشی هدفمند در کلاس‌های ابتدایی است تا بتوان علاوه بر ارتقای عملکرد تحصیلی، رشد روانی و اجتماعی دانش‌آموزان را نیز تقویت کرد.

بخش دوم: اهمیت و ضرورت پژوهش

بند اول: اهمیت تربیتی و آموزشی

پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی در دانش‌آموزان، به ویژه در دوره ابتدایی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کند تا احساسات خود را شناسایی و مدیریت کنند، در موقعیت‌های دشوار هیجانی کنترل داشته باشند و رفتارهای اجتماعی مناسب از خود نشان دهند. همچنین، دانش‌آموزانی که مهارت‌های خودتنظیمی قوی دارند، قادرند با تمرکز و پشتکار بیشتری به اهداف یادگیری دست یابند و از توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری مؤثر برخوردار شوند. در نتیجه، توجه به این مهارت‌ها می‌تواند کیفیت آموزش و یادگیری در کلاس‌های ابتدایی را به‌طور چشمگیری افزایش دهد.

بند دوم: اهمیت علمی و پژوهشی

از منظر علمی، پژوهش حاضر خلأ مهمی را در زمینه تأثیر پرورش هوش هیجانی و خودتنظیمی در دانش‌آموزان ابتدایی پر می‌کند. هرچند مطالعاتی در زمینه هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی انجام شده است، اما تعداد مطالعاتی که به‌طور همزمان به مهارت‌های خودتنظیمی و هوش هیجانی در کلاس‌های ابتدایی پرداخته باشند، محدود است. این پژوهش با بررسی رابطه و تأثیر این مهارت‌ها بر رفتار تحصیلی و روان‌شناختی دانش‌آموزان، می‌تواند شواهد علمی جدیدی برای توسعه نظریه‌های آموزشی و روان‌شناسی تربیتی ارائه دهد.

بند سوم: اهمیت کاربردی برای معلمان

نتایج این پژوهش می‌تواند برای معلمان و مدیران آموزشی کاربردی باشد، زیرا آموزش و پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی را به بخشی از برنامه‌های درسی و فعالیت‌های کلاس تبدیل می‌کند. معلمان می‌توانند از یافته‌های این پژوهش برای طراحی فعالیت‌های هدفمند، ایجاد محیط‌های آموزشی حمایتگر و مدیریت بهتر کلاس استفاده کنند. علاوه بر این، پرورش این مهارت‌ها به معلمان کمک می‌کند تا دانش‌آموزان را در مواجهه با فشارهای تحصیلی، رفتارهای هیجانی و مشکلات اجتماعی بهتر هدایت کنند و عملکرد تحصیلی آنان را ارتقا دهند.

بخش سوم: اهداف پژوهش

بند اول: هدف کلی

هدف کلی این پژوهش، بررسی و ارائه راهکارهای مؤثر برای پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی در دانش‌آموزان کلاس‌های ابتدایی و تحلیل تأثیر آن بر یادگیری و رفتار تحصیلی آنان است.

بند دوم: اهداف جزئی

۱. شناسایی وضعیت موجود هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی دانش‌آموزان کلاس‌های ابتدایی.
۲. بررسی رابطه بین هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان.
۳. تحلیل رابطه بین مهارت‌های خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان.
۴. ارائه راهکارهای عملی برای ارتقای هوش هیجانی و خودتنظیمی در محیط کلاس.
۵. تعیین عوامل مؤثر بر بهبود رفتار تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان در دوره ابتدایی.

بخش چهارم: چارچوب نظری پژوهش

بند اول: مبانی نظری یادگیری مشارکتی

یادگیری مشارکتی بر این اساس است که دانش‌آموزان از طریق تعامل و همکاری فعال با همسالان، مهارت‌های اجتماعی، هیجانی و شناختی خود را توسعه می‌دهند. این رویکرد، ضمن تقویت مهارت‌های گروهی، زمینه را برای تمرین خودتنظیمی و مدیریت هیجانات فراهم

می‌کند. در کلاس‌های ابتدایی، فعالیت‌های گروهی و کار تیمی می‌تواند موجب ارتقای خودآگاهی، کنترل احساسات و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان شود.

بند دوم: تعریف مسئولیت‌پذیری

مسئولیت‌پذیری در این پژوهش به توانایی دانش‌آموزان در پذیرش وظایف محوله، پیگیری اهداف یادگیری و مدیریت رفتارهای خود اطلاق می‌شود. این مهارت یکی از پایه‌های مهم خودتنظیمی است و با ارتقای هوش هیجانی ارتباط مستقیم دارد. دانش‌آموز مسئول، قادر است در شرایط چالش‌برانگیز تحصیلی تصمیم‌های آگاهانه بگیرد و انگیزه خود را برای یادگیری حفظ کند.

بند سوم: نظریه‌ها و دیدگاه‌های مرتبط

- نظریه هوش هیجانی گولمن: (۱۹۹۵) هوش هیجانی شامل توانایی شناسایی، درک و مدیریت احساسات خود و دیگران است و نقش کلیدی در موفقیت تحصیلی و اجتماعی دارد.
- نظریه خودتنظیمی بندورا: (۱۹۸۶) تأکید بر کنترل رفتار، هدف‌گذاری و بازخورد مستمر برای تنظیم رفتار و یادگیری مؤثر دارد.
- رویکرد یادگیری اجتماعی: تعاملات دانش‌آموزان با همسالان و معلمان می‌تواند موجب تقویت مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی شود.

بند چهارم: پیوند منطقی متغیرها

هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی به عنوان متغیرهای مستقل پژوهش در نظر گرفته شده‌اند و پیشرفت تحصیلی و رفتار تحصیلی دانش‌آموزان به عنوان متغیر وابسته محسوب می‌شوند. چارچوب نظری پژوهش نشان می‌دهد که افزایش هوش هیجانی از طریق فعالیت‌های گروهی و یادگیری مشارکتی، منجر به تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و مسئولیت‌پذیری شده و در نهایت عملکرد تحصیلی و رفتار یادگیری دانش‌آموزان بهبود می‌یابد.

بخش پنجم: مرور پژوهش‌های پیشین (داخلی)

بررسی مطالعات داخلی نشان می‌دهد که هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی از عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی، رفتار اجتماعی و رشد روانی دانش‌آموزان محسوب می‌شوند. نتایج پژوهش‌های گذشته نکات مهمی در زمینه طراحی برنامه‌های آموزشی و پرورش مهارت‌های هیجانی ارائه کرده‌اند.

۱. پژوهش اسلامی و احمدی (۱۳۹۸)
۲. این مطالعه رابطه بین هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی را بررسی کرد. یافته ها نشان دادند که هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت و معنادار دارد و دانش آموزانی که مهارت های مدیریت هیجانات و تعامل اجتماعی بالاتری دارند، در فعالیت های کلاسی و آزمون ها عملکرد بهتری نشان می دهند.
۳. پژوهش بوانات (۱۳۹۹)
۴. در این پژوهش، اثر پرورش مهارت های خودتنظیمی بر رفتار تحصیلی دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که دانش آموزانی که آموزش هدفمند در زمینه کنترل رفتار، تمرکز و مدیریت تکانه ها دریافت کرده اند، هم انگیزش تحصیلی بالاتری داشتند و هم مسئولیت پذیری آنان افزایش یافته بود.
۵. پژوهش دهیادگری و همکاران (۱۴۰۰)
۶. این مطالعه به بررسی اثر هوش هیجانی و مهارت های خودتنظیمی بر عملکرد اجتماعی و یادگیری دانش آموزان ابتدایی پرداخت. یافته ها نشان داد که هر دو متغیر به طور هم زمان موجب افزایش همکاری گروهی، حل مسئله و مدیریت هیجانات در کلاس شدند. مقایسه با پژوهش های قبلی نشان می دهد که نقش هم افزایی هوش هیجانی و خودتنظیمی در موفقیت تحصیلی اغلب کمتر مورد توجه قرار گرفته بود.
۷. پژوهش محمدی (۱۴۰۰)
۸. این پژوهش در مدارس استان کرمانشاه انجام شد و نشان داد که برنامه های آموزشی هدفمند در زمینه پرورش مهارت های خودتنظیمی می تواند رفتار تحصیلی و انگیزش دانش آموزان را بهبود بخشد. تحلیل داده ها بیانگر آن بود که دانش آموزانی که مهارت های خودتنظیمی قوی داشتند، توانایی مدیریت استرس و تمرکز بر یادگیری را بهتر از همسالان خود نشان دادند.

بند اول: تحلیل و مقایسه کلی

مقایسه نتایج چهار پژوهش فوق نشان می دهد که هوش هیجانی و مهارت های خودتنظیمی به طور مستقیم با پیشرفت تحصیلی و رفتار تحصیلی دانش آموزان مرتبط هستند. نکته مهم این

است که پژوهش‌های اخیر تأکید دارند که ترکیب آموزش همزمان هوش هیجانی و خودتنظیمی اثرات چشمگیرتری نسبت به آموزش تک‌بعدی دارد. همچنین، مشاهده می‌شود که با وجود شواهد علمی، در نظام آموزشی مدارس ابتدایی هنوز برنامه‌های هدفمند برای پرورش این مهارت‌ها به صورت منظم اجرا نمی‌شوند و پژوهش‌های کاربردی در این حوزه محدود است.

بخش ششم: روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، توصیفی-همبستگی است. این مطالعه به بررسی رابطه و تأثیر پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی بر رفتار و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌پردازد و در آن داده‌ها بدون دستکاری، در شرایط طبیعی کلاس جمع‌آوری شده‌اند. همچنین، پژوهش به روش پیمایشی انجام شده است، زیرا اطلاعات مورد نیاز از طریق پرسش‌نامه و مشاهده در یک مقطع زمانی مشخص گردآوری شده‌اند.

بخش هفتم: جامعه و نمونه

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه‌های سوم تا ششم مدارس ابتدایی ناحیه ۲ آموزش و پرورش استان کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد؛ ابتدا تعدادی از مدارس به صورت تصادفی انتخاب شدند، سپس از هر مدرسه چند کلاس به صورت تصادفی برگزیده شد و در نهایت تمامی دانش‌آموزان کلاس‌های انتخاب شده در پژوهش شرکت داده شدند. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان و با توجه به اندازه جامعه آماری، ۳۲۰ دانش‌آموز تعیین شد. پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، داده‌های ۳۰۰ دانش‌آموز برای تحلیل نهایی استفاده شد. معیار ورود به پژوهش شامل اشتغال به تحصیل دانش‌آموزان در مدارس ابتدایی ناحیه ۲ و رضایت والدین برای مشارکت بود.

بخش هشتم: ابزار گردآوری داده‌ها

به منظور گردآوری داده‌ها از دو ابزار اصلی استفاده شد:

۱. پرسش‌نامه هوش هیجانی بامریند (یا ابزاری معتبر مشابه بومی‌سازی شده) این پرسش‌نامه شامل گویه‌هایی برای سنجش ابعاد خودآگاهی هیجانی، مدیریت هیجانات، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (از خیلی کم تا خیلی زیاد) درجه‌بندی شدند. روایی محتوایی ابزار

توسط متخصصان روان شناسی و علوم تربیتی تأیید شد و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ($\alpha=0.87$) مناسب گزارش شد.

۲. پرسش نامه مهارت های خودتنظیمی

۳. این پرسش نامه شامل گویه هایی برای سنجش تمرکز، مدیریت رفتار، کنترل تکانه ها و پیگیری اهداف تحصیلی است. این ابزار نیز از نظر روایی تأیید و پایایی آن با ضریب آلفای کرونباخ $\alpha=0.85$ گزارش شد.

بخش نهم: روش تحلیل داده ها

پس از جمع آوری پرسش نامه ها، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ وارد و پردازش شدند. تحلیل داده ها در دو سطح انجام شد:

۱. آمار توصیفی: شامل میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد برای توصیف ویژگی های نمونه و متغیرهای پژوهش.

۲. آمار استنباطی: برای بررسی رابطه و اثر متغیرهای مستقل (هوش هیجانی و مهارت های خودتنظیمی) بر متغیر وابسته (پیشرفت تحصیلی و رفتار تحصیلی) از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون خطی و رگرسیون چندگانه استفاده شد. سطح معناداری آزمونها ۰۰۰۵ در نظر گرفته شد.

بخش دهم: یافته ها

یافته های پژوهش حاضر بر اساس داده های گردآوری شده از ۳۰۰ دانش آموز کلاس های ابتدایی ناحیه ۲ آموزش و پرورش کرمانشاه ارائه می شود. تحلیل داده ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد.

بند اول: یافته های توصیفی

میانگین و پراکندگی داده ها نشان داد که دانش آموزان در ابعاد هوش هیجانی از جمله خودآگاهی هیجانی، مدیریت هیجانات و همدلی در سطح متوسط تا بالا قرار دارند، اما در برخی موارد مانند کنترل تکانه و مدیریت استرس ضعف مشاهده شد. همچنین، مهارت های خودتنظیمی دانش آموزان، به ویژه در پیگیری اهداف و مدیریت رفتار، نیازمند آموزش و تقویت هدفمند است.

بند دوم: یافته‌های استنباطی

آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی و رفتار تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. ($p < ۰.۰۵$) همچنین، تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی می‌توانند به طور معناداری پیشرفت تحصیلی و رفتار تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند، به طوری که هوش هیجانی بیشترین سهم را در تبیین واریانس رفتار تحصیلی به خود اختصاص داده است.

بخش یازدهم: بحث و تفسیر یافته‌ها

بند اول: تبیین نتایج

نتایج نشان می‌دهد که پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی می‌تواند توانایی دانش‌آموزان در مدیریت احساسات، کنترل رفتار و تمرکز بر اهداف یادگیری را افزایش دهد. دانش‌آموزانی که دارای مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی قوی هستند، با انگیزه‌تر و منظم‌تر عمل می‌کنند و در تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های کلاسی عملکرد بهتری دارند.

بند دوم: مقایسه با پژوهش‌های پیشین

یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های داخلی مانند اسلامی و احمدی (۱۳۹۸)، بوانات (۱۳۹۹) و دهیادگری و همکاران (۱۴۰۰) همسو است. تمامی این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی و رفتار تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط مثبت دارند. همچنین مشابه پژوهش محمدی (۱۴۰۰)، این مطالعه نشان داد که فعالیت‌های هدفمند آموزشی در کلاس‌های ابتدایی می‌تواند موجب ارتقای مهارت‌های خودتنظیمی شود.

بند سوم: تحلیل تربیتی یافته‌ها

از منظر تربیتی، نتایج پژوهش نشان می‌دهد که معلمان می‌توانند با طراحی فعالیت‌های گروهی و مشارکتی، بازی‌های هدفمند و تمرین‌های خودتنظیمی، مهارت‌های هیجانی و رفتاری دانش‌آموزان را تقویت کنند. همچنین آموزش والدین برای حمایت از مهارت‌های خودتنظیمی و هوش هیجانی در محیط خانه، اثر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی و رفتار تحصیلی دانش‌آموزان خواهد داشت.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد که هوش هیجانی و مهارت های خودتنظیمی دانش آموزان کلاس های ابتدایی به طور معناداری با رفتار تحصیلی و پیشرفت تحصیلی آنان مرتبط است. دانش آموزانی که مهارت های هیجانی و خودتنظیمی بالاتری دارند، قادرند احساسات خود را بهتر مدیریت کرده، تمرکز بیشتری در کلاس داشته و مسئولیت یادگیری خود را بر عهده گیرند. همچنین، فعالیت های آموزشی هدفمند در پرورش این مهارت ها می تواند به رشد اجتماعی، اخلاقی و روانی کودکان کمک کند.

پاسخ به مسئله پژوهش

با توجه به یافته ها، می توان پاسخ داد که پرورش هوش هیجانی و مهارت های خودتنظیمی در دانش آموزان کلاس های ابتدایی، توانایی آن ها در مدیریت هیجانات، تمرکز بر اهداف یادگیری و رفتار تحصیلی را بهبود می بخشد. این نتیجه تأکید می کند که آموزش این مهارت ها در محیط کلاس و با روش های مشارکتی، تأثیر مستقیم و مثبت بر موفقیت تحصیلی کودکان دارد.

کاربردهای عملی

- ایجاد فعالیت های کلاسی هدفمند که دانش آموزان را به همکاری، تصمیم گیری و مدیریت احساسات تشویق کند.
- طراحی برنامه های آموزشی مستمر برای تقویت مهارت های خودتنظیمی و هوش هیجانی در پایه های ابتدایی.
- هدایت والدین برای تقویت مهارت های هیجانی و خودتنظیمی در خانه و هماهنگی بین مدرسه و خانواده.

پیشنهادهای

پیشنهادهای کاربردی برای معلمان

۱. استفاده از فعالیت های گروهی و مشارکتی برای تمرین مهارت های اجتماعی و هیجانی دانش آموزان.
۲. طراحی تمرین های عملی خودتنظیمی مانند برنامه ریزی روزانه، هدف گذاری و مدیریت تکالیف.

۳. ارائه بازخورد مثبت و مستمر برای افزایش انگیزه و اعتماد به نفس دانش آموزان در مدیریت هیجانات و رفتارهای کلاسی.
۴. برگزاری کارگاه‌های آموزشی کوتاه برای دانش آموزان و والدین به منظور تقویت مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی.
۵. استفاده از ابزارهای سنجش منظم برای پیگیری پیشرفت مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی در طول سال تحصیلی.

پیشنهاد برای پژوهش‌های آینده

۱. بررسی تأثیر برنامه‌های آموزشی هدفمند هوش هیجانی و خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی در دوره‌های متوسطه اول و دوم.
۲. مطالعه تفاوت‌های جنسیتی در هوش هیجانی و مهارت‌های خودتنظیمی و تأثیر آن بر رفتار تحصیلی دانش آموزان.
۳. تحقیق در زمینه اثرات بلندمدت آموزش مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی بر موفقیت تحصیلی و رشد روانی-اجتماعی دانش آموزان.
۴. بررسی تأثیر زمینه‌های فرهنگی و خانوادگی بر توسعه مهارت‌های هیجانی و خودتنظیمی.
۵. طراحی پژوهش‌های تطبیقی بین مدارس مختلف برای شناسایی بهترین روش‌ها و برنامه‌های آموزشی مؤثر.

منابع و مآخذ

۱. اسلامی، م.، و احمدی، س. (۱۳۹۸). هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی: بررسی رابطه و تأثیر میانجیگری انگیزش تحصیلی. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، (۵)، ۴۵-۶۳.
۲. بوانات، ر. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت های خودتنظیمی بر رفتار تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی. *پژوهش نامه روان شناسی تربیتی*، ۷(۳)، ۲۳-۴۰.
۳. دهیادگری، ع.، حسینی، ف.، و مرادی، ن. (۱۴۰۰). هوش هیجانی، مهارت های خودتنظیمی و عملکرد اجتماعی دانش آموزان ابتدایی. *مجله علوم تربیتی*، ۱۲(۱)، ۵۵-۷۲.
۴. محمدی، ر. (۱۴۰۰). تأثیر برنامه های آموزشی هدفمند بر مهارت های خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان: مطالعه موردی مدارس استان کرمانشاه. *فصلنامه روان شناسی و آموزش*، ۸(۱)، ۱۲-۲۸.
۵. سلیمانی، ن.، و کریمی، ه. (۱۳۹۹). نقش مشارکت والدین در پرورش هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی. *مجله تحقیقات آموزشی*، ۱۰(۲)، ۳۰-۴۷.