هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار
همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نویـــن
بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه – واحد پژوهش سپاه پاسداران
(با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و ....
سردبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نمایه مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۸/۹۷۰۷۲ رده بندی کنگره: ب ۵۶/۸۹۵۰

بررسی و شناسایی مهارت های تنظیم هیجان دانش آموزان با نگاهی به نظریات و دیدگاه های مربوطه

منیر السادات سامنی

چکیده

تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های رشد روان‌شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان است که نقش قابل‌توجهی در سازگاری با محیط مدرسه، کیفیت روابط بین‌فردی، مشارکت در فعالیت‌های آموزشی و عملکرد تحصیلی دارد. دانش‌آموزان در طول زندگی روزمره مدرسه با موقعیت‌های هیجان‌برانگیزی مانند ارزشیابی، شکست تحصیلی، رقابت، انتقاد معلم، تعارض با همسالان، فشارهای خانوادگی و نگرانی درباره آینده مواجه می‌شوند و نحوه مواجهه آنان با این موقعیت‌ها تا حد زیادی به میزان برخورداری از مهارت‌های تنظیم هیجان وابسته است. هدف مقاله حاضر بررسی و شناسایی مهم‌ترین مهارت‌های تنظیم هیجان دانش‌آموزان با تأکید بر نظریات و دیدگاه‌های مرتبط است. روش پژوهش، تحلیلی ـ مروری بوده و با استفاده از منابع علمی فارسی و انگلیسی و تحلیل مفهومی دیدگاه‌های مطرح در حوزه هیجان و یادگیری انجام شده است. در این راستا، مفهوم تنظیم هیجان از دیدگاه‌های مختلف، از جمله مدل فرایندی گراس، نظریه شناختی ـ ارزیابی لازاروس و فولکمن، نظریه یادگیری اجتماعی ـ شناختی بندورا، دیدگاه رشد هیجانی و رویکردهای شناختی مورد بررسی قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، مهارت‌های هیجانی، دانش‌آموزان، تنظیم شناختی هیجان، یادگیری، سازگاری تحصیلی

مقدمه

مدرسه صرفاً محیطی برای انتقال دانش و آموزش مهارت‌های شناختی نیست، بلکه یکی از مهم‌ترین محیط‌های رشد اجتماعی، عاطفی و شخصیتی کودکان و نوجوانان به شمار می‌آید. دانش‌آموز در مدرسه با مجموعه‌ای از موقعیت‌های پیچیده مواجه است که هر یک می‌تواند هیجان‌های متفاوتی در او ایجاد کند. دریافت نمره پایین، شکست در یک آزمون، مقایسه شدن با همکلاسی‌ها، مورد انتقاد قرار گرفتن، ترس از پاسخ دادن در کلاس، پذیرفته نشدن در گروه دوستان، تجربه تعارض با همسالان یا نگرانی درباره آینده تحصیلی، همگی نمونه‌هایی از موقعیت‌هایی هستند که ظرفیت تنظیم هیجان دانش‌آموز را به چالش می‌کشند. تفاوت اصلی دانش‌آموزان تنها در شدت تجربه این هیجان‌ها نیست، بلکه در نحوه مدیریت و پاسخ دادن به آنها نیز آشکار می‌شود.هیجان بخش جدایی‌ناپذیر فرایند یادگیری است. دانش‌آموزی که هنگام مواجهه با یک مسئله دشوار، اضطراب خود را مدیریت می‌کند، شکست را پایان توانایی خود نمی‌داند و می‌تواند توجه خود را مجدداً بر فعالیت آموزشی متمرکز سازد، از ظرفیت بیشتری برای ادامه یادگیری برخوردار است. در مقابل، دانش‌آموزی که در برابر ناکامی دچار خشم شدید، اجتناب، ناامیدی یا خودسرزنشگری می‌شود، ممکن است از فعالیت یادگیری فاصله بگیرد و حتی توانایی واقعی خود را نیز نشان ندهد. پژوهش‌های انجام‌شده در محیط مدرسه نیز نشان داده‌اند که دشواری در آگاهی هیجانی، وضوح هیجانی و دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند با مشارکت عاطفی و رفتاری دانش‌آموز و کیفیت روابط او با معلمان و همسالان ارتباط داشته باشد.

تنظیم هیجان به معنای حذف یا سرکوب هیجان‌ها نیست. انسان سالم کسی نیست که هیچ‌گاه خشمگین، مضطرب، غمگین یا ناامید نشود؛ بلکه فردی است که بتواند هیجان خود را بشناسد، منشأ آن را درک کند، شدت آن را مدیریت نماید و متناسب با موقعیت، پاسخ مناسبی انتخاب کند. بر همین اساس، تنظیم هیجان را باید نوعی توانمندی برای مدیریت تجربه و ابراز هیجان



در راستای اهداف فردی و اجتماعی دانست.اهمیت این موضوع در دوره دانش‌آموزی دوچندان است؛ زیرا کودکان و نوجوانان هنوز در حال رشد ظرفیت‌های شناختی، اجتماعی و هیجانی خود هستند. بخشی از رفتارهایی که در مدرسه به‌صورت پرخاشگری، گوشه‌گیری، بی‌انگیزگی، بی‌توجهی، فرار از تکلیف یا تعارض با دیگران مشاهده می‌شود، ممکن است با ضعف در مهارت‌های تنظیم هیجان مرتبط باشد. از این منظر، برخورد صرفاً انضباطی با چنین رفتارهایی نمی‌تواند به‌طور کامل مسئله را حل کند و ضرورت دارد ریشه‌های هیجانی رفتار نیز مورد توجه قرار گیرد.

بخش اول: کلیات

اهمیت تنظیم هیجان را می‌توان از چند جهت مورد بررسی قرار داد. نخست، مدرسه محیطی است که بخش قابل‌توجهی از تجربه‌های هیجانی دانش‌آموز در آن شکل می‌گیرد. بنابراین کیفیت محیط مدرسه و روابط موجود در آن می‌تواند در رشد یا ضعف مهارت‌های هیجانی مؤثر باشد.دوم، هیجان با یادگیری ارتباط نزدیکی دارد. اضطراب شدید، خشم، ناامیدی یا ترس می‌تواند منابع شناختی دانش‌آموز را درگیر کند و توانایی او برای تمرکز و پردازش اطلاعات را کاهش دهد. در مقابل، توانایی مدیریت هیجان می‌تواند امکان تمرکز بر تکلیف و تداوم تلاش را افزایش دهد.سوم، تنظیم هیجان با روابط اجتماعی دانش‌آموز ارتباط دارد. دانش‌آموزی که می‌تواند خشم خود را مدیریت کند، احساسات دیگران را در نظر بگیرد و در زمان تعارض از پاسخ‌های تکانشی اجتناب نماید، احتمالاً روابط سازگارانه‌تری با همسالان و معلمان برقرار می‌کند.چهارم، ضعف در تنظیم هیجان می‌تواند در برخی شرایط زمینه‌ساز مشکلات رفتاری و هیجانی شود. در نتیجه، آموزش تنظیم هیجان را می‌توان بخشی از اقدامات پیشگیرانه مدرسه دانست.پنجم، توجه به تنظیم هیجان با رویکرد تربیتی جدید همخوانی دارد؛ رویکردی که هدف تعلیم و تربیت را صرفاً انتقال محفوظات نمی‌داند و بر رشد متوازن ابعاد شناختی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی دانش‌آموز تأکید می‌کند.

۱.مفهوم تنظیم هیجان

تنظیم هیجان مجموعه‌ای از فرایندهای آگاهانه و ناآگاهانه‌ای است که فرد به کمک آنها بر نوع هیجانی که تجربه می‌کند، زمان تجربه آن، شدت هیجان و نحوه ابراز آن تأثیر می‌گذارد. گراس تنظیم هیجان را فرایندی می‌داند که به فرد امکان می‌دهد هیجان‌های خود را افزایش، کاهش یا حفظ کند و این فرایند می‌تواند پیش از شکل‌گیری کامل پاسخ هیجانی یا پس از فعال شدن آن اتفاق بیفتد. بر این اساس، تنظیم هیجان الزاماً به معنای کاهش هیجان منفی نیست. گاهی فرد باید هیجان مثبتی مانند شادی را تعدیل کند تا بتواند در یک موقعیت رسمی رفتار مناسبی داشته باشد و گاهی لازم است برای انجام یک فعالیت دشوار، میزان انگیختگی خود را افزایش دهد. در نتیجه، تنظیم هیجان ماهیتی هدفمند دارد و مناسب بودن آن به موقعیت، هدف و پیامد رفتار وابسته است.در مورد دانش‌آموزان، این مفهوم باید با توجه به مرحله رشد آنان تفسیر شود. کودکان خردسال معمولاً وابستگی بیشتری به بزرگسالان برای تنظیم هیجان دارند، در حالی که نوجوانان به تدریج ظرفیت بیشتری برای خودتنظیمی پیدا می‌کنند. بااین‌حال، این ظرفیت به‌صورت خودکار ایجاد نمی‌شود و تحت تأثیر آموزش، تجربه، روابط خانوادگی، تعامل با معلمان و الگوهای رفتاری اطرافیان قرار دارد.

۲.دیدگاه گراس درباره تنظیم هیجان

مدل فرایندی گراس یکی از شناخته‌شده‌ترین چارچوب‌ها برای توضیح تنظیم هیجان است. در این دیدگاه، فرد می‌تواند در مراحل مختلف فرایند ایجاد هیجان مداخله کند. گراس پنج خانواده اصلی راهبرد را مطرح می‌کند: انتخاب موقعیت، اصلاح موقعیت، هدایت توجه، تغییر شناختی و تعدیل پاسخ.انتخاب موقعیت به این معناست که فرد با توجه به پیامدهای هیجانی احتمالی، وارد موقعیت خاصی شود یا از آن اجتناب کند. در محیط مدرسه، برای مثال، دانش‌آموز ممکن است از موقعیتی که احتمال شکست یا تعارض در آن زیاد است اجتناب کند. البته این راهبرد همیشه



سازگارانه نیست؛ زیرا اجتناب مداوم از امتحان یا فعالیت کلاسی ممکن است اضطراب را در بلندمدت افزایش دهد.اصلاح موقعیت به معنای تغییر بخشی از شرایط موجود است. دانش‌آموز ممکن است در صورت دشوار بودن یک تکلیف از معلم درخواست توضیح بیشتر کند یا در هنگام تعارض با دوست خود گفت‌وگو را به زمانی آرام‌تر موکول کند.هدایت توجه نیز به نحوه تمرکز فرد مربوط است. دانش‌آموز ممکن است در شرایط اضطراب‌آور، توجه خود را از افکار منفی به مراحل حل مسئله معطوف کند.تغییر شناختی شامل تغییر ارزیابی و معنایی است که فرد به یک موقعیت می‌دهد. برای نمونه، دانش‌آموزی که نمره پایینی گرفته است، می‌تواند آن را «اثبات ناتوانی» تلقی کند یا آن را «نشانه نیاز به تلاش و اصلاح روش مطالعه» بداند. این تفاوت در ارزیابی شناختی می‌تواند واکنش هیجانی کاملاً متفاوتی ایجاد کند.تعدیل پاسخ، آخرین مرحله مدل گراس است و زمانی رخ می‌دهد که پاسخ هیجانی تا حد زیادی فعال شده است. کنترل تنفس، کاهش رفتار تکانشی، مکث پیش از پاسخ دادن و انتخاب شیوه مناسب بیان احساس، نمونه‌هایی از این راهبرد محسوب می‌شوند.در محیط آموزشی، بازآرایی شناختی یا ارزیابی مجدد می‌تواند اهمیت ویژه‌ای داشته باشد. پژوهش‌های مربوط به تنظیم هیجان نشان می‌دهند که بازارزیابی شناختی در بسیاری از شرایط با پیامدهای سازگارانه‌تری نسبت به سرکوب هیجان همراه است، هرچند اثر هر راهبرد به زمینه و نوع موقعیت نیز وابسته است.

۳.دیدگاه لازاروس و فولکمن

یکی دیگر از مبانی مهم فهم تنظیم هیجان، نظریه شناختی ـ تعاملی استرس و مقابله لازاروس و فولکمن است. بر اساس این دیدگاه، یک موقعیت به خودی خود الزاماً استرس‌زا نیست؛ بلکه ارزیابی فرد از آن موقعیت اهمیت اساسی دارد. فرد ابتدا ارزیابی می‌کند که آیا موقعیت تهدیدکننده، آسیب‌زا یا چالش‌برانگیز است و سپس منابع خود را برای مقابله با آن ارزیابی می‌کند.

این دیدگاه برای تحلیل رفتار دانش‌آموزان بسیار کاربردی است. یک امتحان ممکن است برای یک دانش‌آموز فرصتی برای نشان دادن آموخته‌ها باشد و برای دانش‌آموز دیگری تهدیدی جدی علیه ارزشمندی شخصی تلقی شود. در نتیجه، واکنش هیجانی این دو دانش‌آموز متفاوت خواهد بود.لازاروس و فولکمن میان مقابله مسئله‌مدار و مقابله هیجان‌مدار تمایز قائل شدند. مقابله مسئله‌مدار بر تغییر شرایط یا حل مشکل تمرکز دارد، در حالی که مقابله هیجان‌مدار بر مدیریت پاسخ هیجانی تأکید می‌کند. در مدرسه، هر دو نوع مقابله اهمیت دارند. اگر دانش‌آموز به دلیل نمره پایین دچار اضطراب شده باشد، برنامه‌ریزی برای مطالعه مجدد یک راهبرد مسئله‌مدار است؛ در حالی که آرام‌سازی، گفت‌وگو با فرد حمایتگر یا تغییر برداشت از شکست می‌تواند راهبردی هیجان‌مدار باشد.

٤.دیدگاه شناختی ـ اجتماعی بندورا

از دیدگاه بندورا، رفتار انسان در تعامل میان عوامل فردی، رفتاری و محیطی شکل می‌گیرد. مفهوم خودکارآمدی در این چارچوب اهمیت ویژه‌ای دارد. دانش‌آموزی که باور دارد می‌تواند از عهده یک تکلیف دشوار برآید، احتمالاً در برابر ناکامی واکنش متفاوتی نسبت به دانش‌آموزی نشان می‌دهد که از ابتدا خود را ناتوان می‌داند.خودکارآمدی بر نحوه تفسیر موقعیت‌های هیجانی نیز تأثیر می‌گذارد. دانش‌آموز دارای خودکارآمدی مناسب ممکن است یک آزمون دشوار را چالش تلقی کند، در حالی که دانش‌آموز دارای خودکارآمدی پایین ممکن است همان آزمون را تهدیدی غیرقابل کنترل ارزیابی کند.یادگیری مشاهده‌ای نیز در تنظیم هیجان نقش دارد. کودکان و نوجوانان رفتار معلمان، والدین و همسالان را مشاهده می‌کنند و از طریق مشاهده یاد می‌گیرند که چگونه با خشم، شکست، تعارض و اضطراب برخورد کنند. معلمی که هنگام بروز مشکل آرام می‌ماند، پیش از پاسخ دادن مکث می‌کند و از گفت‌وگوی منطقی استفاده می‌کند، عملاً الگویی برای تنظیم هیجان دانش‌آموزان ارائه می‌دهد.



۵.دیدگاه رشد هیجانی

تنظیم هیجان در طول رشد شکل می‌گیرد و از وابستگی بیشتر کودک به تنظیم بیرونی به سمت خودتنظیمی پیش می‌رود. کودک خردسال برای آرام شدن در بسیاری از موقعیت‌ها به والدین یا معلم وابسته است، اما با افزایش سن باید بتواند به تدریج از راهبردهای شناختی و رفتاری مستقل استفاده کند.دوره نوجوانی مرحله‌ای حساس در این فرایند است. افزایش اهمیت روابط اجتماعی، تغییرات جسمانی، فشار تحصیلی، شکل‌گیری هویت و افزایش استقلال‌طلبی می‌تواند دامنه و پیچیدگی تجربه‌های هیجانی را افزایش دهد. به همین دلیل، مدرسه متوسطه یکی از دوره‌های مهم برای آموزش نظام‌مند مهارت‌های تنظیم هیجان است.پژوهش‌های طولی نیز نشان داده‌اند که هیجان‌های تحصیلی و راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان از سال‌های ابتدایی تا دوره متوسطه تغییر می‌کنند و محیط یادگیری می‌تواند در پیشگیری از الگوهای نامطلوب هیجانی نقش داشته باشد.

بخش دوم: مهم‌ترین مهارت‌های تنظیم هیجان در دانش‌آموزان

نخستین مهارت، آگاهی هیجانی است. دانش‌آموز باید بتواند تشخیص دهد که چه احساسی دارد. بسیاری از کودکان و حتی نوجوانان تنها می‌گویند «حالم بد است» یا «عصبانی هستم»، در حالی که ممکن است پشت این احساس، ترس، شرم، احساس بی‌ارزشی یا ناکامی وجود داشته باشد. آگاهی هیجانی زمینه لازم برای سایر مهارت‌های تنظیم هیجان است.مهارت دوم، نام‌گذاری و تمایز هیجان‌هاست. دانش‌آموز باید بتواند میان خشم، اضطراب، ترس، غم، ناامیدی، حسادت، شرم و احساس گناه تفاوت قائل شود. افزایش دقت در نام‌گذاری هیجان می‌تواند به فرد کمک کند پاسخ مناسب‌تری انتخاب کند.مهارت سوم، پذیرش هیجان است. هدف آموزش تنظیم هیجان این نیست که دانش‌آموز احساسات منفی را «بد» تلقی کند. ترس، خشم و غم بخشی از تجربه طبیعی انسان هستند. آنچه اهمیت دارد نحوه مدیریت آنهاست.مهارت چهارم، کنترل تکانه

است. دانش‌آموز باید بتواند بین احساس و رفتار فاصله ایجاد کند. عصبانی شدن یک تجربه هیجانی است، اما توهین کردن، کتک زدن یا تخریب وسایل یک انتخاب رفتاری است. ایجاد فاصله میان هیجان و عمل یکی از مهم‌ترین نشانه‌های رشد خودتنظیمی است.مهارت پنجم، تحمل ناکامی است. دانش‌آموزی که ظرفیت تحمل ناکامی پایینی دارد ممکن است پس از شکست، تکلیف را رها کند یا رفتار پرخاشگرانه نشان دهد. آموزش اینکه شکست بخشی از مسیر یادگیری است می‌تواند ظرفیت تحمل ناکامی را افزایش دهد.مهارت ششم، بازآرایی شناختی است. در این مهارت، دانش‌آموز یاد می‌گیرد افکار خودکار منفی را شناسایی و ارزیابی کند. جمله‌هایی مانند «من همیشه شکست می‌خورم»، «هیچ‌کس مرا دوست ندارد» یا «اگر این امتحان را خراب کنم، دیگر هیچ آینده‌ای ندارم» نمونه‌هایی از افکار افراطی هستند که می‌توانند هیجان منفی را تشدید کنند.مهارت هفتم، مدیریت توجه است. دانش‌آموز باید بتواند توجه خود را از محرک‌های هیجان‌زا به فعالیت‌های هدفمند منتقل کند. تمرکز بر مراحل حل مسئله، توجه به دستورالعمل معلم یا استفاده از تکنیک‌های ساده آرام‌سازی می‌تواند در این زمینه مفید باشد.مهارت هشتم، حل مسئله است. برخی هیجان‌ها نتیجه یک مشکل واقعی هستند. در این شرایط، صرفاً آرام کردن دانش‌آموز کافی نیست و باید به او کمک کرد مشکل را تعریف، گزینه‌ها را شناسایی و پیامدهای هر گزینه را ارزیابی کند.مهارت نهم، بیان مناسب هیجان است. دانش‌آموز باید یاد بگیرد احساس خود را به شیوه‌ای بیان کند که نه به خود آسیب بزند و نه به دیگران. جمله «از حرف شما ناراحت شدم و دوست دارم توضیح بیشتری بدهید» با جمله «شما همیشه با من بدرفتاری می‌کنید» پیامدهای متفاوتی دارد.مهارت دهم، استفاده از حمایت اجتماعی است. دانش‌آموز نباید تصور کند که تنظیم هیجان همیشه باید به‌تنهایی انجام شود. گفت‌وگو با معلم، والدین، مشاور یا دوست قابل اعتماد می‌تواند بخشی از فرایند تنظیم هیجان باشد.



بخش سوم: تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان

تنظیم شناختی هیجان به شیوه‌هایی اشاره دارد که فرد از طریق آنها افکار خود را در مواجهه با رویدادهای هیجانی مدیریت می‌کند. راهبردهایی مانند پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، برنامه‌ریزی، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌سازی در این حوزه مطرح شده‌اند.نکته مهم آن است که همه راهبردهای شناختی پیامد یکسانی ندارند. برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت معمولاً می‌توانند به سازگاری کمک کنند، در حالی که فاجعه‌سازی و نشخوار فکری در بسیاری از موقعیت‌ها با افزایش هیجان منفی همراه می‌شوند.در محیط مدرسه، دانش‌آموزی که پس از شکست تحصیلی به جای نشخوار فکری، علت شکست را شناسایی و برای اصلاح روش مطالعه برنامه‌ریزی می‌کند، از راهبردی سازگارانه استفاده کرده است. این مسئله نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان باید با مهارت‌های تفکر و حل مسئله پیوند داشته باشد.

۱.رابطه تنظیم هیجان و یادگیری

یادگیری فرایندی صرفاً شناختی نیست و با هیجان‌های دانش‌آموز پیوند دارد. دانش‌آموز هنگام یادگیری می‌تواند احساس علاقه، لذت، امید، اضطراب، خستگی، شرم یا بی‌حوصلگی را تجربه کند. هر یک از این هیجان‌ها می‌توانند بر نحوه مشارکت او در فعالیت آموزشی تأثیر بگذارد.شواهد پژوهشی در محیط کلاس نشان می‌دهد که دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند از طریق کاهش مشارکت عاطفی و رفتاری و تضعیف روابط با معلم و همسالان، فرایند یادگیری را تحت تأثیر قرار دهد.از این رو، نمی‌توان انتظار داشت که دانش‌آموز بدون برخورداری از ظرفیت‌های هیجانی مناسب، در همه شرایط از توانایی شناختی خود به بهترین شکل استفاده کند. آموزش تنظیم هیجان می‌تواند زمینه‌ای فراهم سازد که دانش‌آموز در مواجهه با دشواری‌های تحصیلی، به جای اجتناب و تسلیم، از راهبردهای سازگارانه استفاده کند.مطالعات

داخلی نیز اهمیت این مسئله را تأیید کرده‌اند. برای نمونه، در پژوهشی درباره دانش‌آموزان دختر، آموزش تنظیم هیجان با بهبود اشتیاق تحصیلی، کاهش استرس تحصیلی و بهبود برخی ابعاد عملکرد تحصیلی همراه بوده است. همچنین مطالعات داخلی درباره آموزش تنظیم هیجانی در دانش‌آموزان دوره اول متوسطه، پیامدهایی در زمینه بهزیستی تحصیلی، هیجان‌های تحصیلی و سرزندگی تحصیلی گزارش کرده‌اند .

۲.تنظیم هیجان و روابط معلم و دانش‌آموز

معلم یکی از مهم‌ترین افراد تأثیرگذار بر تجربه هیجانی دانش‌آموز در مدرسه است. نحوه بازخورد دادن، شیوه برخورد با اشتباه، نوع مدیریت کلاس و واکنش معلم به رفتارهای هیجانی می‌تواند به دانش‌آموز الگوهای مختلفی از تنظیم هیجان بیاموزد.اگر معلم در برابر اشتباه دانش‌آموز از تحقیر، تهدید یا برچسب‌زنی استفاده کند، ممکن است احساس شرم و اضطراب افزایش یابد. در مقابل، اگر اشتباه به‌عنوان بخشی از فرایند یادگیری تلقی شود، دانش‌آموز فرصت بیشتری برای پذیرش ناکامی و اصلاح عملکرد خود پیدا می‌کند.از سوی دیگر، تنظیم هیجان خود معلم نیز اهمیت دارد. معلمی که قادر است خشم، استرس و فشار کاری خود را مدیریت کند، احتمالاً محیط هیجانی امن‌تری ایجاد می‌کند. پژوهش‌های مربوط به تنظیم هیجان معلمان نیز بر اهمیت این فرایند در تعاملات آموزشی تأکید کرده‌اند.

۳.نقش خانواده در شکل‌گیری تنظیم هیجان

تنظیم هیجان تنها در مدرسه آموزش داده نمی‌شود. خانواده نخستین محیطی است که کودک در آن نحوه مواجهه با هیجان‌ها را مشاهده و تجربه می‌کند. والدینی که به احساسات کودک توجه می‌کنند، هیجان او را نام‌گذاری می‌کنند و در عین پذیرش احساس، رفتار نامناسب را محدود می‌سازند، فرصت بیشتری برای رشد تنظیم هیجان فراهم می‌کنند.در مقابل، تمسخر احساسات، سرکوب هیجان، تنبیه شدید یا بی‌توجهی مداوم می‌تواند به کودک بیاموزد که احساسات خود را



پنهان کند یا آنها را به شیوه‌ای نامناسب بروز دهد. از این رو، آموزش والدین نیـز بایـد بخشـی از برنامه‌های ارتقای تنظیم هیجان دانش‌آموزان باشد.

۴.نقش همسالان و محیط مدرسه

گروه همسالان در دوره مدرسه اهمیت زیادی پیدا می‌کند. پـذیرش اجتمـاعی، تعلـق بـه گـروه، دوستی و تعارض با همسالان می‌توانند تجربه‌های هیجانی شدیدی ایجاد کنند. دانش‌آموزی کـه در معرض طرد اجتماعی یا تعارض قرار می‌گیرد، به مهارت‌هایی برای مدیریت احساسات و حـل تعارض نیاز دارد.محیط مدرسه نیز باید به گونه‌ای طراحی شود که احساس امنیت روانی، عدالت، تعلق و احترام را تقویت کند. مدرسه‌ای که در آن دانش‌آموز دائماً از اشتباه کردن می‌ترسد، ممکن است زمینه افزایش اضطراب و اجتناب را فراهم کند. در مقابل، محیطی کـه اشـتباه را بخشـی از یادگیری می‌داند، فرصت بیشتری برای رشد تنظیم هیجان فراهم می‌کند.

بخش چهارم: شناسایی دانش‌آموزان دارای دشواری در تنظیم هیجان

شناسایی ضعف در تنظیم هیجان نباید صرفاً بر اساس مشاهده یک رفتار انجام شود. برای مثـال، ساکت بودن دانش‌آموز الزاماً نشانه تنظیم هیجان مناسب نیست و ممکن است ناشی از اضـطراب یا اجتناب باشد. همچنین پرحرفی یا پرتحرکی نیز به‌تنهایی نشان‌دهنـده ضـعف تنظـیم هیجـان نیست.ارزیابی مناسب باید ابعاد مختلفی مانند آگاهی هیجانی، وضوح هیجـان، پـذیرش هیجـان، کنترل تکانه، دسترسی به راهبردهای تنظیم، توانایی حل مسئله، نحـوه بیـان هیجـان و کیفیـت روابط اجتماعی را در نظر بگیرد.در پژوهش‌های داخلی نیز تلاش‌هایی برای بررسی ویژگی‌هـای روان‌سنجی ابزارهای سنجش تنظیم هیجان در دانش‌آمـوزان انجـام شـده اسـت. بـرای نمونـه، مطالعه‌ای درباره فرم کوتاه مقیاس تنظـیم رفتـاری هیجـان در دانـش‌آمـوزان، کـاربرد سـنجش راهبردهای رفتاری مورد استفاده در پاسخ به وقایع استرس‌زا را بررسـی کـرده اسـت.بنـابراین، در

محیط مدرسه بهتر است شناسایی از طریق ترکیب مشاهده معلم، گفت‌وگو با دانش‌آموز، اطلاعات والدین، ارزیابی مشاور و در صورت لزوم ابزارهای استاندارد انجام شود.

۱.تحلیل ارتباط میان نظریه‌ها

بررسی نظریه‌های مختلف نشان می‌دهد که هر یک بخش متفاوتی از فرایند تنظیم هیجان را توضیح می‌دهند. نظریه گراس بیشتر بر زمان و نحوه مداخله فرد در فرایند شکل‌گیری هیجان تأکید دارد. لازاروس و فولکمن اهمیت ارزیابی شناختی و مقابله با موقعیت‌های فشارزا را برجسته می‌کنند. بندورا نقش یادگیری مشاهده‌ای، خودکارآمدی و تعامل فرد و محیط را توضیح می‌دهد و دیدگاه تحولی نشان می‌دهد که توانایی تنظیم هیجان در طول رشد شکل می‌گیرد.ترکیب این دیدگاه‌ها تصویر کامل‌تری ارائه می‌دهد. دانش‌آموز ابتدا یک موقعیت را تجربه و آن را ارزیابی می‌کند؛ سپس هیجان شکل می‌گیرد و فرد می‌تواند از طریق توجه، تغییر شناختی، حل مسئله یا تعدیل پاسخ، واکنش خود را مدیریت کند. در این فرایند، باورهای خودکارآمدی، تجربه‌های گذشته، الگوهای رفتاری والدین و معلمان و ویژگی‌های محیط مدرسه نیز نقش دارند.در نتیجه، تنظیم هیجان را نباید یک ویژگی ثابت شخصیت تلقی کرد. این مهارت تا حد زیادی قابل آموزش، تمرین و تقویت است.

۲.راهبردهای پیشنهادی برای تقویت تنظیم هیجان در مدرسه

برنامه‌های آموزشی تنظیم هیجان باید از سطح نظری فراتر روند و به تمرین‌های واقعی متصل شوند. یکی از روش‌های مناسب، آموزش واژگان هیجانی به دانش‌آموزان است. هرچه دانش‌آموز دامنه واژگان هیجانی بیشتری داشته باشد، بهتر می‌تواند تجربه خود را توصیف کند.استفاده از موقعیت‌های واقعی مدرسه نیز اهمیت دارد. می‌توان موقعیت‌هایی مانند دریافت نمره پایین، اختلاف با دوست، پاسخ اشتباه در کلاس یا اضطراب امتحان را مطرح کرد و از دانش‌آموزان خواست احساس، فکر و رفتار احتمالی خود را مشخص کنند.نقش‌آفرینی نیز می‌تواند مفید باشد.



دانش‌آموزان می‌توانند موقعیت‌های تعارض را بازی کنند و راه‌های مختلف واکنش را تمرین نمایند.آموزش تنفس و مکث نیز می‌تواند به کنترل پاسخ‌های تکانشی کمک کند. نکته مهم این است که این مهارت‌ها باید پیش از بروز بحران آموزش داده شوند و در شرایط عادی تمرین شوند. بازآرایی شناختی نیز باید در برنامه‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرد. دانش‌آموز باید یاد بگیرد میان «واقعیت»، «فکر» و «احساس» تفاوت قائل شود.حل مسئله نیز باید بخشی از برنامه باشد؛ زیرا بسیاری از هیجان‌های منفی دانش‌آموزان در پاسخ به مشکلات واقعی ایجاد می‌شوند. آموزش پنج مرحله ساده شامل تعریف مشکل، تولید راه‌حل، بررسی پیامدها، انتخاب راه‌حل و ارزیابی نتیجه می‌تواند مفید باشد.

۳.چالش‌های آموزش تنظیم هیجان

یکی از چالش‌های مهم آن است که تنظیم هیجان گاهی با سرکوب هیجان اشتباه گرفته می‌شود. هدف آموزش نباید این باشد که دانش‌آموز «عصبانی نشود» یا «گریه نکند». چنین رویکردی ممکن است به پنهان کردن هیجان منجر شود، نه تنظیم آن.چالش دیگر، تفاوت‌های فردی است. یک راهبرد ممکن است برای یک دانش‌آموز مفید باشد اما برای دانش‌آموز دیگر مناسب نباشد. سن، شخصیت، تجربه‌های گذشته، شرایط خانوادگی و نوع موقعیت بر انتخاب راهبرد اثر می‌گذارند.همچنین آموزش تنظیم هیجان نباید به یک جلسه مشاوره یا یک کارگاه کوتاه محدود شود. تنظیم هیجان مهارتی است که به تمرین مستمر و هماهنگی میان خانه و مدرسه نیاز دارد.

بخش پنجم: بحث و تحلیل نهایی

بررسی دیدگاه‌های نظری و پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که تنظیم هیجان یکی از پایه‌های مهم سازگاری دانش‌آموز با محیط آموزشی است. دانش‌آموزی که می‌تواند هیجان خود را بشناسد و مدیریت کند، در مواجهه با چالش‌های تحصیلی فرصت بیشتری برای استفاده از

ظرفیت‌های شناختی خود خواهد داشت.از سوی دیگر، تنظیم هیجان نباید به‌صورت جدا از محیط اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد. دانش‌آموز در خلأ هیجانی زندگی نمی‌کند؛ او در خانواده، مدرسه و گروه همسالان رشد می‌کند. بنابراین، هرگونه برنامه ارتقای تنظیم هیجان باید علاوه بر آموزش مهارت‌های فردی، به کیفیت روابط و فضای هیجانی مدرسه نیز توجه داشته باشد.یافته‌های جدید پژوهشی نیز از این دیدگاه حمایت می‌کنند. پژوهش‌های انجام‌شده در محیط مدرسه نشان داده‌اند که مؤلفه‌هایی مانند آگاهی هیجانی، وضوح هیجانی، پذیرش هیجان و کنترل تکانه با مشارکت تحصیلی و روابط دانش‌آموز با معلم و همسالان ارتباط دارند .مطالعات جدیدتر نیز نشان داده‌اند که الگوهای مختلف راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان می‌توانند با اضطراب امتحان، سرزندگی تحصیلی و عملکرد آموزشی ارتباط داشته باشند. از این منظر، مهارت تنظیم هیجان را باید یک مهارت پایه برای یادگیری مادام‌العمر دانست. دانش‌آموز امروز که می‌آموزد چگونه با شکست، اضطراب، خشم و تعارض برخورد کند، در آینده نیز ظرفیت بیشتری برای مواجهه با مسائل اجتماعی و شغلی خواهد داشت.نکته مهم دیگر آن است که همه راهبردهای تنظیم هیجان را نمی‌توان مطلقاً خوب یا بد دانست. اثربخشی راهبرد به زمان، هدف و شرایط بستگی دارد. حتی راهبردی مانند سرکوب بیان هیجان ممکن است در برخی موقعیت‌های اجتماعی کوتاه‌مدت کارکرد داشته باشد، اما استفاده مداوم از آن ممکن است پیامدهای نامطلوبی داشته باشد. ازاین‌رو، هدف آموزش باید افزایش انعطاف‌پذیری هیجانی باشد، نه آموزش یک راهبرد واحد.

نتیجه‌گیری

تنظیم هیجان یکی از مهارت‌های بنیادین مورد نیاز دانش‌آموزان برای موفقیت تحصیلی، اجتماعی و شخصی است. بررسی نظریه‌های مختلف نشان می‌دهد که تنظیم هیجان فرایندی پیچیده و چندبعدی است که از تعامل میان شناخت، هیجان، رفتار و محیط اجتماعی شکل می‌گیرد. مدل فرایندی گراس نشان می‌دهد که فرد می‌تواند در مراحل مختلف شکل‌گیری



هیجان مداخله کند؛ نظریه لازاروس و فولکمن بر اهمیت ارزیابی شناختی و شیوه مقابله با موقعیت های فشارزا تأکید دارد؛ دیدگاه بندورا نقش خودکارآمدی و یادگیری مشاهده‌ای را برجسته می کند و دیدگاه تحولی، تنظیم هیجان را مهارتی می‌داند که به‌تدریج در جریان رشد شکل می گیرد.بر اساس این دیدگاه‌ها، مهم‌ترین مهارت‌های تنظیم هیجان دانش‌آموزان شامل آگاهی از هیجان، شناسایی و نام‌گذاری احساسات، پذیرش هیجان، کنترل تکانه، تحمل ناکامی، مدیریت توجه، ارزیابی مجدد شناختی، حل مسئله، بیان مناسب هیجان و استفاده از حمایت اجتماعی است.بررسی مطالعات انجام‌شده نیز نشان می‌دهد که تنظیم هیجان با مشارکت تحصیلی، روابط با معلم و همسالان، استرس تحصیلی، بهزیستی تحصیلی و عملکرد دانش‌آموزان ارتباط دارد .بنابراین، آموزش تنظیم هیجان نباید فعالیتی حاشیه‌ای تلقی شود، بلکه می‌تواند به‌عنوان یکی از عناصر مهم تربیت همه‌جانبه در برنامه‌های مدرسه مورد توجه قرار گیرد.در نهایت، مدرسه مطلوب مدرسه‌ای نیست که در آن دانش‌آموزان هیچ هیجان منفی را تجربه نکنند؛ بلکه مدرسه‌ای است که به آنان می‌آموزد چگونه هیجان‌های خود را بشناسند، آنها را بپذیرند، درباره آنها فکر کنند و متناسب با شرایط، پاسخ مناسبی انتخاب نمایند. چنین رویکردی می‌تواند از تبدیل بسیاری از هیجان‌های طبیعی دوران تحصیل به مشکلات رفتاری و روان‌شناختی جلوگیری کند و زمینه را برای رشد دانش‌آموزانی خودآگاه، مسئول، انعطاف‌پذیر و توانمند فراهم سازد.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

۱. احمدی، شیرین، بشرپور، سجاد، و حیدری، فاضله. (۱۴۰۱). خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس تنظیم رفتاری هیجان در دانش‌آموزان .*مجله روان‌شناسی تربیتی*.

۲. آقاجانی، سیف‌الله، عینی، ساناز، و نیازی، ژیلا. (۱۴۰۲). بررسی ارتباط عوامل تنش‌زای آموزشی و شایستگی آموزشی با اضطراب مدرسه با میانجی‌گری دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان .*فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۹(۶۷) ۱۶۴–۱۹۰ .

۳. بشارت، محمدعلی .(۱۳۹۸) *روان‌شناسی هیجان و تنظیم هیجان* .تهران: سمت.

۴. حسینی، سیدداوود، زاهدان زینجناب، کبری، و آزموده، معصومه. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر بهزیستی تحصیلی، هیجانات تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه تبریز .*مجله شناخت، رفتار، یادگیری*) .

۵. خداپناهی، محمدکریم .(۱۳۹۹) *انگیزش و هیجان* .تهران: سمت.

۶. دلاور، علی .(۱۴۰۰) *روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی* .تهران: ویرایش.

۷. سیف، علی‌اکبر .(۱۴۰۱) *روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش* . تهران: دوران.

۸. شریعتمداری، علی .(۱۳۹۸) *روان‌شناسی تربیتی* .تهران: امیرکبیر.



۹. عباسی، مسلم، و همکاران. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر استرس ادراک‌شده و خودکنترلی نوجوانان مبتلا به آسم .*مجله روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۱۳(۱) ۱۲–۲۴

۱۰. گنجی، حمزه .(۱۴۰۰) *روان‌شناسی عمومی* .تهران: ساوالان.

۱۱. هاشمی خسروشاهی، سولماز، حاج حسینی، منصوره، سعیدی، فاطمه، و حسن‌پور درویشی، سیده شقایق. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر اشتیاق تحصیلی، استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی .*نشریه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۶(۵۹) ۱۵–۲۸)

ب) منابع انگلیسی

Gross, J. J. (۱۹۹۸). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, ۲(۳), ۲۷۱–۲۹۹.

Gross, J. J. (۲۰۱۵). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, ۲٦(۱), ۱–۲٦.

Gross, J. J., & John, O. P. (۲۰۰۳). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality, ۸٥(۲), ۳٤۸–۳٦۲.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (۱۹۸٤). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., Ferrari, C., & Mimmi, S. (۲۰۲۲). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. Journal of Adolescence, ۹٤, ۱۰٥۱–۱۰٦۷



لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی

هفتمین همایش ملی پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

