



چگونه توانستیم مهارت های تنظیم هیجان را به دانش آموزان کلاس سوم بیاموزیم؟

مریم طالب دعای

آموزگار/دبیر/مدیر/سازمان آموزش و پرورش

چکیده:

نظم جویی هیجان مؤلفه مرکزی در سازماندهی رفتار سازگاران و جلوگیری از بروز هیجان های منفی و رفتارهای ناسازگاران می باشد. این پژوهش با هدف بررسی راهبردهای نظم جویی هیجان و تاثیر آموزش این مهارت ها بر اختلال های درونی سازی کودکان و رفتارهای ناسازگاران ی دانش آموزان، اضطراب، افسردگی، حسادت، خشم و ... صورت گرفته است. این پژوهش کوششی در جهت کنترل و نظم بخشی هیجانان دانش آموزان و رفع ناسازگاری های کلاسی دانش آموزان و آموزش راهبردهای تنظیم هیجان می باشد.

روش این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی در چارچوب طرح های پیشنهادی و آزمایشی می باشد و جامعه مورد مطالعه دانش آموزان پایه سوم مقطع ابتدایی، دبستان پسرانه ... در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ در شهر ... بوده است که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ۲۸ دانش آموز پایه سوم این آموزشگاه در این طرح شرکت کردند و پرسشنامه ی راهبردهای شناختی نظم جویی هیجان کودکان را تکمیل نمودند. پرسشنامه ی دیگر مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه درگیری (مشارکت) والدین بود که توسط اولیای دانش آموزان تکمیل شد. پس از اجرا و جمع آوری پرسشنامه ها داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بر اساس داده های حاصل از پرسشنامه، از بین ۲۸ دانش آموز گروه نمونه ۱۶ نفر رفتارهای ناسازگاران و عدم آگاهی از مهارت های تنظیم هیجان را نشان دادند. پس از اجرای راه حل ها و پیگیری های مداوم یافته های پژوهش نشان دادند که آموزش راهبردهای تنظیم فرآیندی هیجان موجب ارتقا کارکردهای اجرایی و افزایش کیفیت زندگی و بهبود عملکرد دانش آموزان می شود. و در پایان، میانگین دانش آموزان دارای رفتارهای بدتنظیمی هیجانی از ۱۶ نفر به ۳ نفر کاهش یافت. آموزش راهبردهای نظم جویی فرآیندی هیجان تلویحات کاربردی مفیدی در درمان و پیشگیری از برخی ناهنجاری ها و سوء رفتارهای کودکان دارد.

کلیدواژه ها: راهبردهای تنظیم هیجان، رفتارهای ناسازگاران، هیجان های منفی، اختلال های درونی سازی کودکان



یکی از موضوعاتی که در طی دو دهه ی گذشته ، تلاش و توجه تجربی و نظری فراوانی را به خود جلب کرده است، بحث هیجانان است. تخلیه هیجانی یکی از مسائل بسیار مهمی است که در طول زندگی هر فرد مطرح است و روان شناسان و متخصصان علوم رفتاری به آن اهمیت زیادی می دهند. این علاقه و توجه تا حدی می تواند به دلیل نقش پراهمیتی باشد که هیجان و تنظیم هیجانی در رفتارهای بیرونی فرد ایفاء می کند. هیجانان مختلفی در درون هر یک از ما وجود دارد که اگر به شیوه صحیح برون ریزی شود، از بسیاری مشکلات رفتاری و شخصیتی پیشگیری خواهد کرد. بسیاری از مشکلات شخصیتی و اختلالات روان شناختی در بزرگسالان وجود دارد که عامل آن هیجانان فروخورده و سرخورده شده در دوران کودکی آن هاست.

هیجانها یکی از ابعاد اساسی وجود انسان را تشکیل می دهند. نقش هیجانها در زندگی ما چنان برجسته و چشمگیر است که تصور نبود آنها ممکن نیست. دنیای رنگارنگ ما بدون هیجان دچار بی رنگی خواهد بود، یک بی رنگی ملال آور، مانند این که در یک کشتی ساکن، بی هدف و بدون انگیزه ای برای فعالیت، این طرف و آن طرف برویم (گروس، ۱۹۹۱، به نقل از نیکدل، ۱۳۸۹). علاوه براین، هیجانان در واقع در خدمت بقاء فردی و بقاء نوعی هستند و نبود آنها می تواند موجودیت فردی و اجتماعی فرد را در معرض خطر قرار دهد.

مدرسه یکی از مهمترین بافت های یادگیری مهارت هیجانی است. ناسازگاری و مشکلات انضباطی دانش آموزان از جمله عواملی است که این فرآیند را با مشکل روبه رو می کند. به اعتقاد بیجورکلاند و رهلینگ (۲۰۱۰) مهم ترین نگرانی در مدارس امروزی، ناسازگاری کلاسی است. از نظر مربیان مدرسه، کنترل و نظارت دانش آموزان یک امر ضروری است که به منظور جلوگیری از آشفتگی و بی نظمی انجام می شود (برم و میشل، 2007، به نقل از سلیمانی و خاکساری، ۱۳۸۷). بد رفتاری و ناسازگاری دانش آموزان کل فرایند آموزش و یادگیری را تحت تأثیر قرار می دهد و با اشکال مواجه می کند. تعدیل پرخاشگری و رفتارهای آشفته کلاسی که جنبه مهم ناسازگاری است، گرچه به اعتقاد توماس، کرد، استیونسون، بنتلی و زامل (۲۰۰۹) به ماهیت رابطه بین معلم و شاگرد وابسته است، اما به ادراک کنترل دانش آموزان، با خودکارآمدی و انگیزش که روی دیگر سکه ناسازگاری است، رابطه زیادی دارد؛ مدیریت کلاسی یکی از نگرانی های اساسی معلمان ابراز شده است (اویک، آیدین و همکاران، ۲۰۰۹). عملکرد ضعیف دانش آموزان در زمینه هایی مانند عواطف و تنظیم آن، نشانگر رشد تک بعدی دانش آموزان در مدارس و عقب ماندگی آنها از مهارتهای زندگی است. با مرور نظریه ها و تحقیقات قبلی می توان گفت، نقش فرایندهای مربوط به خود، همچون خودتنظیمی بر فرایندهای مربوط به سازگاری، برجسته و مهم است و لازم است شواهدی بر این روابط فراهم آورد. این هدفها می توانند تحصیلی (نظیر بهبود درک مطلب) یا هیجانی اجتماعی (نظیر کنترل عصبانیت فرد، بهتر ارتباط برقرار کردن با همسالان) باشند (سانتراک، 1387، ص ۴۵۶).

باوجود اینکه متخصصان تعلیم و تربیت علاقه بسیار به آموزش هوش هیجانی نشان می دهند، بسیاری از معلمان و مدیران مدارس و والدین حتی از وجود آنها بی اطلاعند؛ در حالی که هوش هیجانی از اساسی ترین مهارتهای زندگی به شمار می آید. به بیان ساده تر، هوش هیجانی بیانگر آن است که در روابط اجتماعی و در تعاملات روانی و عاطفی در شرایط خاص چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است (یداللهی، میرزا زاده و فتی، ۱۳۹۳). عوامل تشکیل دهنده هوش هیجانی از نظر بار - آن عبارت اند از: هوش هیجانی درون فردی (آگاهی، جرأت ورزی، حرمت نفس، خودشکوفایی، استقلال)، هوش هیجانی میان -



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



فردی (همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط میان -فردی)، توانایی سازگاری (حل مسئله، واقعیت آزمایی)، مدیریت استرس (تحمل استرس، کنترل تکانه)، خلق و خوی عمومی (شادکامی، خوشبینی).

لذا نظم جویی هیجان عامل مهمی در سازگاری با رویدادهای تنیدگی زای زندگی محسوب می شود. بدتنظیمی هیجانی یک عامل کلیدی در سبب شناسی اختلالات اضطرابی است. پژوهشهای اخیر نشان داده است که افراد مضطرب در تنظیم هیجانهای منفی خود دشواریهای بیشتری دارند. تغییر در نگرشها و رفتارهای مرتبط با نظم جویی شناختی هیجان شامل کاهش ترس و افزایش تمایل به تجربه ی هیجانها ممکن است مجموعه ای از این مکانیزم های تغییر باشد (آمستادر، ۲۰۰۸)

از آنجا که راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می دهد، تعجب آور نیست که آشفتگی در هیجان و تنظیم آن می تواند موجب آسیب های روانی شود (کیسلر و اولاتونجی، 2012). در پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی یکی از ملاک های اختلال های روانی، بدتنظیمی در هیجان قلمداد شده است. امروزه روانشناسان تربیتی معتقدند که دانش آموزان در طی آموزش رسمی (مدرسه ای) نه تنها به کسب دانش و مهارتهای شناختی نایل می شوند، بلکه هیجانها و ناخوشایند مرتبط با یادگیری و پیشرفت را رشد می دهند. اما تحقیق بر روی هیجانها در بافتهای آموزشی به آرامی در حال ظهور است و به ویژه هیجانها خوشایند به وسیله ی محققان تعلیم و تربیتی نادیده گرفته شده است. بر همین اساس پژوهش حاضر به منظور بررسی اختلال های درونی سازی کودکان و ناسازگاری های کلاسی و تاثیر آموزش مهارت ها و راهبردهای نظم جویی هیجان و کیفیت تدریس معلم و مشارکت والدین در هیجانها مثبت و منفی تحصیلی و تنظیم هیجانی دانش آموزان صورت گرفته است. این پژوهش کوششی در جهت رفع ناسازگاری های کلاسی دانش آموزان، اضطراب، افسردگی، حسادت و کنترل خشم در آنان و آموزش راهبردهای تنظیم هیجان می باشد.

بیان مساله:

اقدام پژوهی، با میزان تحصیلات کارشناسی ارشد و ۱۵ سال سابقه تدریس در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ به عنوان آموزگار پایه سوم در دبستان حضرت ... واقع در ناحیه ... آموزش و پرورش استان ... و شیفت چرخشی مشغول به خدمت شد. این آموزشگاه که در منطقه ... قرار داشت فاقد امکانات و تجهیزات پیشرفته آموزشی در مقطع ابتدایی بود. کلاسی که اقدام پژوهی در آن به خدمت گمارده شد در طبقه دوم این آموزشگاه قرار داشت. از آنجا که این کلاس قبلا انباری آموزشگاه بوده و به دلیل ثبت نام بیش از حد دانش آموزان از مناطق دیگر مدیریت محترم دبستان مجبور به استفاده از آن شده بود، لذا فاقد هر گونه تجهیزاتی بود. برخلاف کلاس هایی که اقدام پژوهی در سال های قبل در آن تدریس کرده بود و دارای تجهیزات کامل اعم از دینا، تخته هوشمند و ... بودند کلاس فوق الذکر حتی در ورودی سالم نداشت. تخته گچی، میز و نیمکت های ناهمگن و کوچک و بزرگ و ... از جمله مواردی بود که جلوه خوبی به کلاس نمی داد. مشکل بدین جا ختم نمی شد و دانش آموزان نیز به گفته ی اولیا برخی از دانش آموزان شرور سال گذشته این مدرسه و نیمی به طور پراکنده از مناطق ...، ... و .. آمده بودند. بچه ها تعامل خوبی با یکدیگر نداشتند و دچار ناهنجاری های رفتاری بودند. در ابتدای سال با دیدن وضعیت نابسامانی که این کلاس داشت احساس یاس و ناامیدی زیادی اقدام پژوهی را فرا گرفت و چندبار درخواست جابجایی داد اما تاثیری نداشت. بناچار بخاطر هدفی که دنبال می کرد و همچنین بر اساس وظیفه ی خطیر الهی و تعهد شغلی خود و احساس مسئولیتی که در برابر دانش آموزانش داشت، سعی کرد علت را ریشه یابی نموده و سپس به حل آن مبادرت ورزد.

در اوایل سال تحصیلی یاد شده، همواره رفتار دانش آموزان در زنگ های مختلف، توجه اقدام پژوهی را به خود جلب می کرد. بدان معنا که در خلال درس، شاهد دانش آموزانی بود که بی اجازه با یکدیگر صحبت می کردند و یا برخی بی حوصلگی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



نشان می دادند. دانش آموزی بود که خنده های بی مورد و بیش از حد داشت و گاهی با مداد خود روی میز ضربه می زد. دیگری با هیچ یک از دانش آموزان کنار نمی آمد و کسی نیز او را در گروه نمی پذیرفت، برخی از آن ها بی مورد اجازه ی بیرون رفتن از کلاس را می گرفتند، و یا بی اجازه راه می رفتند. در واقع آن چه بیش از هر چیز وی را متعجب می ساخت، پر تحرکی و عدم فعالیت مطلوب آنان نسبت به درس بود، و همین امر باعث می شد تا هنگام انجام تمرین و یا ساخت کاردستی وقت کم بیاورند و کار مفیدی از پیش نبرند. برای حل تمرین روی تخته ی کلاس، همگی داوطلب می شدند بدون آن که از توانایی خود در حل تمرین مطمئن باشند، و زمانی که دانش آموزی را صدا می زد تا پاسخ سوالی را بپرسد چند نفر دیگر قبل از اینکه او پاسخ دهد به سرعت پاسخ را می گفتند. از همان ابتدای سال متوجه بیش فعالی چند نفر از دانش آموزان شد اما مشکل فقط بیش فعالی نبود که اقدام پژوه فقط روی آن تمرکز کند. با توجه به تذکرات زیادی که به آن ها داده می شد تا حق دیگری را ضایع نکنند، باز هم نوبت را رعایت نمی کردند. وضعیت موجود واقعاً برای اقدام پژوه رنج آور بود. عدم مدیریت صحیح این هیجانات ممکن بود آنان را به مکانیزم های دفاعی ناموفق بکشاند و این مشکلات را از مدرسه و دانش آموزان، به خانه و خانواده کشانده و موجبات اضطراب و ناخشنودی همگان را فراهم آورد.

آنچه که ذهن وی را به عنوان پژوهشگر به خود مشغول کرده بود مشکل عدم کنترل برخی از دانش آموزان روی هیجاناتشان بود. اغلب دانش آموزان این کلاس روی هیجانات خود کنترل نداشتند و این مساله قاعدتاً در کودکان بیش فعال بیشتر نمود داشت. هیجانات منفی، اضطراب، افسردگی، خشم، عصبانیت و حسادت تلفیقی از رفتارهای مشاهده شده ی این دانش آموزان بود که اجازه نمی داد آموزگار روی یک موضوع مثل افسردگی و یا بیش فعالی و .. و یا روی چند تن از دانش آموزان تمرکز کند؛ بلکه مجبور بود چاره ای اساسی برای بخش عمده ی کلاس بیندیشد. لذا این امر ذهن اقدام پژوه را به خود معطوف ساخت که چگونه می تواند هیجانات دانش آموزان را مدیریت کرده و مهارت های تنظیم هیجان را به آن ها بیاموزد.

گردآوری اطلاعات (شواهد ۱):

اقدام پژوه به منظور مشخص کردن مسأله ی ذکر شده، در اوایل سال تحصیلی ۹۸-۹۷ جهت گردآوری داده ها، از شاخص های کیفی و کمی استفاده نمود.

الف- مشاهده رفتار و بررسی عملکردها در مدت معین:

اقدام پژوه پس از آن که مساله ی اصلی را شناسایی کرد عزم خود را برای بهبود وضعیت رفتاری دانش آموزان و مدیریت هیجاناتشان جزم کرد. لذا سعی کرد در ابتدای سال به شواهد بیشتر و دقیقتری در زمینه ی مساله ی مورد نظر دست یابد و با ادله و شواهد کافی تغییر و بهبود را شروع کند. اولین قدم مشاهده ی دقیق رفتارهای دانش آموزان در ساعات کلاسی، زنگ های تفریح و زنگ ورزش، مراسم صبحگاهی و ... بود. مشاهده بازتاب های پرهیجان بچه ها در خلال ساعت های مختلف، گله، شکایت، حسادت، دعوای تن به تن و بدون اطلاع به آموزگار و خود خوری خلاصه ای از رفتارهای مشاهده شده بود. در این میان چند نفر از دانش آموزان که عدم تنظیم هیجان در آن ها آشکارتر بود یادداشت شدند تا پرونده سال گذشته آن ها بررسی شود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ب- بررسی پرونده تحصیلی دانش آموزان و مصاحبه با اولیا:

۵ نفر از دانش آموزان دارای ناسازگاری های منفی بیشتر در این مرحله انتخاب شدند. ابتدا پرونده تحصیلی آنان مورد بررسی قرار گرفت. نظر اولیای آنان نیز رفتارهای کلاس و همچنین ریشه ی این رفتارها که از سال های قبل در آن ها بوده است را تایید می کرد.

پ- پرس و جو از همکاران:

از آموزگار هم پایه که روز اول مدرسه سر این کلاس حاضر شده بود و نیز از معاونت و مدیریت محترم دبستان و همچنین آموزگار سال گذشته جهت کسب پیشینه رفتاری دانش آموزان پرسش به عمل آمد و سوء رفتارهای برخی دانش آموزان از سوی آنان نیز تایید شد. همچنین در جلسه شورای آموزگاران اواخر آبان ماه در رابطه با موضوع اقدام پژوهی بحث و گفتگو شد و هر کدام از همکاران نمونه هایی از کلاس خود را بیان کردند و موضوع مورد بررسی قرار گرفت.

پرسشنامه:

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان - فرم کودکان: این پرسشنامه بر مبنای پرسشنامه اصلی نظم جویی شناختی هیجانی توسط گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۷) در کشور هلند تدوین شد و یک پرسشنامه چند بعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت های منفی مورد استفاده قرار می گیرد. بر خلاف سایر پرسشنامه های مقابله ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قائل نمی شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی یا وقایع آسیب زا ارزیابی می کند. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای 36 ماده می باشد که در این طرح از فرم کوتاه شده آن که شامل ۱۸ سوال می باشد استفاده شد. (پیوست ۲)

اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و هم برای افراد بهنجار و هم برای جمعیت های بالینی قابل استفاده می باشد. این پرسشنامه از 9 خرده مقیاس و در دو دسته سازگارانه و ناسازگارانه تشکیل شده است. خرده مقیاس های مذکور 9 راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می کند. دامنه ی نمرات مقیاس از 1 (تقریباً هرگز) تا 5 (تقریباً همیشه) می باشد. هر خرده مقیاس شامل 4 ماده است. نمره ی کل هر یک از خرده مقیاسها از طریق جمع کردن نمره ماده ها به دست می آید. بنابراین، دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین 4 تا 20 خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع تنیدگی زا و منفی می باشد. نسخه ی فارسی این پرسشنامه توسط حسنی (۲۰۱۰) هنجاریابی و اعتبار و پایایی آن مورد تایید قرار گرفته است. (پیوست ۲)

پرسشنامه مشارکت (درگیری والدین):

پرسشنامه درگیری والدین که بدان پرسشنامه مداخله والدین یا مشارکت والدین در مدرسه نیز گفته می شود. این پرسشنامه هم عملکرد والدین را مورد سنجش قرار می دهد و هم به نحوی نظر اولیا را در رابطه با عملکرد آموزگار و همچنین کادر اجرایی مدرسه نسبت به امور فرزندشان مورد ارزیابی قرار می دهد. در واقع این پرسشنامه نوعی خوداظهاری و نظرسنجی می باشد که دو فاکتور مهم را توأماً می سنجد. در جلسه ای که در آبان ماه تشکیل شد این پرسشنامه بین والدین توزیع شد و از



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



آنان خواسته شد تا در همان جلسه با دقت برگه را مطالعه کرده و به سوالات پاسخ دهند. (تصویر پرسشنامه درگیری والدین و همپنین تصاویری از جلسه ی مذکور در پیوست ۱ و ۸ آمده است).

د- مطالعه علمی و آگاهانه از منابع معتبر (کتب، مقالات و ...):

اقدام پژوه، به منظور دستیابی به اطلاعات بیشتر به مطالعه ی منابع مختلفی از جمله کتاب، مقاله، تحقیقات، پایان نامه، مجلات رشد و پیوند و ... در مورد مذکور به پژوهش و تحقیق پرداخت.

شاخص های کمی وضع موجود

برای بررسی دقیق تر وضع موجود براساس پاسخ های پرسشنامه نظم جویی هیجان و پرسشنامه درگیری والدین و نمره گذاری پرسشنامه، نتایج کمی به شرح ذیل می باشد: تعداد ۱۶ نفر از ۲۸ دانش آموز کلاس سوم با درجات مختلف عدم توانایی تنظیم هیجان را نشان دادند. اطلاعات جمع آوری شده، با استفاده از روش های تجزیه و تحلیل آمار توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفت. (نمودار ۱ در پیوست آمده است)

| دانش آموزان با توانایی تنظیم هیجان | دانش آموزان با عدم توانایی تنظیم هیجان |
|------------------------------------|--|
| ۱۲ | ۱۶ |
| ٪۴۲ | ٪۵۷ |

جدول ۱: فراوانی و درصد دانش آموزان با توانایی تنظیم هیجان و دانش آموزان با عدم توانایی تنظیم هیجان در اوایل سال

تحصیلی ۹۷-۹۸

تجزیه و تحلیل اطلاعات شواهد (۱)

با جمع بندیمشاهدات، نظرات همکاران و گروه نقاد و بررسی نتایج پرسشنامه های مذکور موارد ذیل جمع آوری شد:

- ۱- وجود بدتنظیمی هیجان در اکثر دانش آموزان کلاس
- ۲- نامناسب بودن رفتارهای برخی از والدین و حمایت بیش از حد آنان از فرزندشان در تمام امور و یا سلطه گر بودن و همچنین بی حوصله بودن و افسرده بودن برخی از آنان که باعث می شد دانش آموزان رفتارهای ناسازگارانه منفی از خود نشان دهند و قادر به کنترل هیجانانشان نباشند.
- ۳- عدم آشنایی مناسب دانش آموزان با کار گروهی
- ۴- یکنواخت بودن برخی از روش های تدریس
- ۵- نامناسب بودن وضعیت فیزیکی کلاس

ادبیات پیشینه:

اقدام پژوه با مراجعه به اینترنت، کتابخانه، مرکز تحقیقات فرهنگیان و مطالعه کتب و مقالات مرتبط با موضوع و همچنین با مطالعه مجلات پیوند اولیا و مربیان و مقالات موجود در مجلات رشد آموزش ابتدایی و سایت های مفید آموزشی رشد و تبیان و بررسی اقدام پژوهی های همکاران و پایان نامه های دانشجویی پیشینه علمی و مطالب بسیار مفیدی در زمینه ی راهبردهای



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



تنظیم هیجان استخراج نمود ولی بیشتر تحقیقات در مقطع راهنمایی و دبیرستان و یا نمونه های دیگر صورت گرفته بود. اما با این وجود مطالب آن ها با کمی ساده سازی برای مقطع ابتدایی نیز قابل استفاده بود. چکیده این مطالعات به شرح زیر می باشد:

هیجان:

هیجان در تمام اختلالات عاطفی نقش بسزایی دارد. ناهماهنگی هیجانی در اکثر اختلالات روانی بروز می کند (آلداو، ۲۰۱۰). هرچند هیجانها مبنای زیستی دارند اما افراد قادرند بر شیوه هایی که این هیجانها را ابزار می کنند اثر بگذارند این توانایی که تنظیم هیجان نامیده می شود به فرایندهایی اشاره دارد که بر هیجان های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آنها اثر می گذارد (گروس، ۲۰۱۰).

مدیریت موثر هیجان ها ، عبارت است از: ۱- تسکین و آرام ساختن خود به هنگام ناراحتی؛ ۲- اعمال خودکنترلی؛ ۳- مدیریت خشم، ۴- کنترل تکانه ها؛ ۵- ابراز هیجان ها در زمان و مکان مناسب؛ ۶- اجتناب از اضطراب، خشم و افسردگی مداوم، ۷- اداره کردن ناکامی ها و مشکلات اجتناب ناپذیر زندگی؛ ۸- جلوگیری از سایه افکندن هیجانهای منفی بر روی قضاوت و توانایی حل مسأله؛ ۹- تحمل ناکامی و ۱۰- پذیرش و ارزش گذاشتن به خودمان (کلارک 2001؛ رستمی و نیلوفری، ۱۳۸۹). از آنجا که تنظیم هیجان نقش محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف آن، عاملی مهم در ایجاد اختلال های روانی به شمار می رود، نظریه پردازان بر این باورند ، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجانانشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه های تشخیصی اختلالات روانی را نشان می دهند و کیفیت زندگی در این افراد افت قابل ملاحظه ای خواهد داشت (کلبر ، ۲۰۰۹).

تنظیم هیجان

تنظیم هیجان فرآیندی است که از طریق آن افراد هیجانهای خود را به صورت هشیار یا ناهشیار تعدیل می کنند تا به طور مناسب به تقاضاهای محیطی متنوع پاسخ دهند. براساس تعریف گراس (۱۹۹۸) تنظیم هیجان فرآیندی است که توسط آن، افراد هیجان های خود و چگونگی تجربه یا ابراز این هیجان ها را تحت نفوذ خود قرار می دهند. در واقع، تنظیم هیجانی به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی روانی فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می شود، همچنین تنظیم هیجان در مدیریت هیجان ها نقش اساسی ایفاء می کند (داروس ، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان شکل خاصی از خودنظم بخشی است و به عنوان فرآیندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول مدت واکنش های هیجانی تعریف شده است که در سطوح ناهشیار، نیمه هشیار و هشیار به کار گرفته می شود (تامسون، ۱۹۹۴).

نظم جویی هیجان اشاره به فرایندهایی دارد که طی آن افراد سعی می کنند فرایندهای مربوط به تولید هیجان های خود را اصلاح کنند که به طور معمول با هدف کاهش شدت تجارب هیجانی همراه است (گروس و جزائیری، ۲۰۱۴). به عبارتی دیگر نظم جویی هیجان می تواند به عنوان روشی تعریف شود که افراد از طریق آن هیجان های خود را تجربه، کنترل و ابراز می کنند (آیزنبرگ، موريس و اسپینارد، 2005 ؛ به نقل از گانگ و پائولسون، ۲۰۱۷؛ فرانس و هولنشتاین، ۲۰۱۷).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



هوش هیجانی:

دانیل گلن هوش هیجانی را شامل خودآگاهی و کنترل تکانشگری، پایداری، اشتیاق و انگیزش، همدلی و مهارتهای اجتماعی می داند. از نظر او این ویژگیها، خاص افرادی است که در زندگی واقعی، موفق و کارآمدند (پارسا و ساکتی، ۱۳۸۶). به بیان ساده تر، هوش هیجانی بیانگر آن است که در روابط اجتماعی و در تعاملات روانی و عاطفی در شرایط خاص چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است (یداللهی، میرزا زاده و فتی، ۱۳۹۳). عوامل تشکیل دهنده هوش هیجانی از نظر بار - آن عبارت اند از: هوش هیجانی درون - فردی (آگاهی، جرأت ورزی، حرمت نفس، خودشکوفایی، استقلال)، هوش هیجانی میان - فردی (همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط میان - فردی)، توانایی سازگاری (حل مسئله، واقعیت آزمایی)، مدیریت استرس (تحمل استرس، کنترل تکانه)، خلق و خوی عمومی (شادکامی، خوشبینی).

بار - آن (۲۰۰۶) فرض می کند که هوش هیجانی در اغلب اوقات رشد می یابد و میتوان آن را به کمک آموزش، برنامه ریزی و درمان گسترش داد. او معتقد است افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند، عموماً در برخورد با خواست ها و فشارهای محیطی عملکردی موفقیت آمیزتر دارند. او همچنین معتقد است که نقص و نارسایی در هوش هیجانی میتواند به منزله عدم موفقیت و وجود مشکلات هیجانی معنا شود. هوش هیجانی شامل توانایی تحت نظر گرفتن احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز قائل شدن میان آنها و استفاده از این اطلاعات برای عملکرد و تفکر بهتر است.

قابلیت های هوش هیجانی برای مدیریت هیجان و اداره ماهرانه روابط بسیار اساسی است و افراد جهت فائق آمدن بر چالشهای زندگی، باید مؤلفه های هوش هیجانی خود را پرورش دهند (کمالیان و فاضل، ۱۳۹۰). یکی از محورهای ارزیابی سلامت جوامع گوناگون، بهداشت روانی افراد آن جامعه است (هاشمی و همکاران، ۱۳۸۶). هوش هیجانی به معنای توانایی اداره مطلوب خلق و خو و وضع روانی و کنترل تکانشها، به هنگام شکست و دست نیافتن به هدف، در شخص اندیشه و امید ایجاد می کند (بخشی سورجانی، ۱۳۸۸).

نظم جویی شناختی هیجان:

نظم جویی شناختی هیجان به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان اشاره دارد (اوکسندر و گروس، ۲۰۰۵). مفهوم نظم جویی شناختی هیجان، به مدیریت شناختی اطلاعات ورودی برانگیزاننده کننده هیجانی و بخش شناختی مقابله در برابر محرک ها و تجارب هیجانی ناخوشایند اشاره دارد. بنابراین، نظم جویی شناختی هیجان مسأله ای مهم در رابطه با سلامت روانی فرض میشود. نظم جویی شناختی هیجان ما را قادر می سازد تا با انعطاف پذیری بیشتری به وقایع محیطی متنوع، پاسخ دهیم. تفاوت های فردی در نظم جویی شناختی هیجان می تواند در تعامل با سایر عوامل فرد را در معرض خطر بروز جنبه های آسیب شناختی قرار دهد.

راهبرهای نظم جویی هیجان:

راهبردهای متعددی برای نظم جویی هیجانی وجود دارد که متداول ترین راهبردهای مدیریت و نظم جویی تجارب هیجانی و اطلاعات برانگیزاننده هیجان، استفاده از فرایندهای شناختی است (مشهدی، میردورقی و حسنی، ۱۳۹۰). راهبردهای شناختی نظم جویی هیجان را می توان به دو دسته سازگار (شامل پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه گیری) و ناسازگار (شامل ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه سازی و ملامت دیگران) تقسیم کرد. (حسنی، تاج الدینی، قانندیای جهرمی و فرمانی شهرضا، ۱۳۹۳). پژوهشها رابطه محکم بین استفاده از این



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



راهبردها و مشکلات هیجانی، افسردگی، اضطراب و آشفتگی روانی را تأیید می کنند. ممکن است افراد با استفاده از برخی از این راهبردها مانند نشخوار، فاجعه سازی و مقصر دانستن خود نسبت به مشکلات عاطفی آسیب پذیرتر از دیگران باشند، در حالیکه با استفاده از دیگر سبکها مانند بازارزیابی مثبت، آسیب پذیری کمتری داشته باشند. افراد از روش های مختلفی جهت نظم جویی هیجانانشان استفاده می کنند و یکی از متداولترین این روش ها استفاده از راهبردهای شناختی است. راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان فرایندهای شناختی هستند که افراد برای مدیریت اطلاعات هیجان آور و برانگیزاننده به کار می گیرند.

روش های درمان:

آموزش راهبردهای ذهن آگاهی و هوشیاری از هیجانان ناراحت کننده در بافت تعارضات بین فردی به بیماران کمک می کند تا از شروع راهبردهای سازگارانه تری استفاده کنند. جهت کاهش از فاجعه سازی لازم است افراد از قضاوت و پیش داوری کردن فاصله گرفته و احساسات و هیجانان خود را آنگونه که وجود دارد، درک کنند تا پاسخ های شدید هیجانی کاهش یابد (کابات زین، ۲۰۰۳).

پژوهشگران معتقدند که احساسات و حالات فیزیولوژیکی نیز میتواند باعث اضطراب بیشتر و فراهم آوردن شواهد کاذب برای مضطرب کردن بیمار شوند و وقتی این شرایط برای بیمار اتفاق می افتد، بیمار از طریق آشفتگی بیشتر، اجتناب و اضمحلال هیجانی پاسخ میدهد که فقط اضطراب فرد را بدتر میکند. از این رو، اولین قدم در کمک به افرادی که دارای علائم اضطرابی هستند، این است که چرخه ی وقوع اضطراب را متوقف کنیم و سپس راههای محدودکننده ی تجربه ی اضطراب را از طریق جایگزین کردن عاداتهای جدید که مبتنی بر افزایش عزت نفس و مهارتهای آرام سازی از قبیل ذهن آگاهی است، تغییر دهیم. (گولدین و گروس، ۲۰۱۰).

هسته مرکزی درمان در این پژوهش آموزش راهبردهای نظم جویی فرایندی هیجان مبتنی بر مدل گروس (۲۰۰۳) می باشد. گروس بر اساس مدل کیفیت تولید هیجان، مدل فرایند نظم جویی هیجان را ارائه کرد که مدل اولیه شامل پنج مرحله (شروع، موقعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ) می باشد. به اعتقاد گروس هر مرحله از فرایند تولید هیجان، یک هدف نظم دهی بالقوه دارد و فرایندهای تنظیم هیجان، می توانند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شوند (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). گروس بر اساس مدل اولیه، مدل فرایند نظم جویی هیجان را ارائه کرد و پنج نقطه از مراحل تولید هیجان را مشخص کرد که هر نقطه، محل اعمال یک خانواده از فرایندهای نظم دهی هیجان است. این پنج نقطه شامل انتخاب موقعیت (اجتناب)، اصلاح موقعیت (خوداظهاری)، گسترش توجه (حواس پرتی)، تغییر شناختی (بازارزیابی) و تعدیل پاسخ (بازداری)، می باشد. در شروع یک هیجان عواملی وجود دارد که فرد را در موقعیت برانگیختگی هیجانی قرار می دهد یا او را از آن موقعیت دور می کند (اجتناب). در مرحله دوم یا اصلاح موقعیت، می توان در فرایند تولید هیجان تغییراتی ایجاد کرد. در این مرحله یکی از راهبردهای تنظیم هیجان، خوداظهاری می باشد. در مرحله سوم (توجه) یکی از راههای ایجاد تغییر و نظم جویی هیجان، تغییر جهت و یا گسترش توجه می باشد. سه شیوه گسترش توجه شامل حواس پرتی، تمرکز و نشخوار فکری است (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷).

بین این فنون، حواس پرتی یکی از فنون فراشناختی تنظیم هیجان به حساب می آید (پاپاجورجیو و ولز، ۱۳۸۶). فرد با تمرکز، توجه خود را تماماً روی موقعیت یا جنبه خاصی از آن تشدید می کند و نشخوار فکری شامل تمرکز توجه روی احساسات و پیامدهای آن است. در چهارمین مرحله از مراحل تولید هیجان (ارزیابی)، ایجاد تغییرات شناختی، وظیفه نظم



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



جویی بخشی در این مرحله است و یکی از راهبردهای آن، بازارزیایی شناختی است. آخرین مرحله، مرحله پاسخ دهی است و تعدیل پاسخ آخرین بخش از فرایند نظم جویی هیجان را تشکیل می دهد (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). در واقع مدیریت هیجان ها به منزله فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او برعهده دارد و هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجانها می تواند فرد را در برابر اختلالات روانی آسیب پذیر سازد (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۳). بنابراین می توان گفت که تنظیم هیجان عامل کلیدی و تعیین کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش می باشد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

وضع قوانین و شیوه ی مدیریت کلاس:

در مدرسه برای اداره امور مانند گروه بندی دانش آموزان، روشهای پیشرفت، روشهای ارزیابی، مسائل انضباطی، روشهای تشویق و تنبیه، روش ارزشیابی و واکنش معلم نسبت به آثار و نتایج ارزشیابی ها، فعالیتهای فردی و گروهی دانش آموزان و مشارکت یا عدم مشارکت آنها در اداره امور مدرسه و عوامل مشابه، ضوابط و مقرراتی وضع می شود. هر یک از این قوانین در شخصیت دانش آموزان و هیجانها آنان تاثیر می گذارد. اگر معلم دانش آموز ضعیف را تحقیر کند، طرز تلقی و نگرش منفی را در او تقویت می کند و دانش آموز اعتماد خود را نسبت به توانایی و جبران شکست از دست می دهد. به عکس اگر معلم نقاط قوت دانش آموز را یادآوری کند، زمینه تقویت انگیزه تحصیلی را برای او فراهم می آورد. همچنین نوع فعالیت یادگیری اعم از فردی و گروهی در آثار و نتایج این گونه فعالیتهای مؤثر است. آگاهی و دریافت دانش آموزان از مشخص بودن قوانین و کنترل معلم با علائق و هیجانها آن ها رابطه مثبتی داشته است (کانتر، بایمرت، کولر، ۲۰۰۷).

روش تدریس و ارزیابی معلم:

روش تدریس معلمان می تواند موجب روحیه انفعال یا فعال بودن دانش آموزان شود. معلم به منزله تسهیل کننده فرآیند یاددهی- یادگیری در جریان تدریس ویژگیهای شناختی، عاطفی و رفتاری دانش آموزان را مورد توجه قرار می دهد. به کارگیری روشهای تدریس فعال زمینه افزایش هوش هیجانی و توسعه مهارتهای فردی و اجتماعی دانش آموزان را فراهم می آورد. نتایج تحقیق یوگین (۲۰۱۰) نیز نشان داد که شکاف جدی میان فعل و انفعالات ارزیابی و یادگیری دانش آموزان وجود دارد. قاسمی و مرزوقی (۱۳۸۷) معتقدند که روش تدریس معلمان از یک سو می تواند روحیه انفعال، ناامیدی، سطحی انگاری، تقلا برای حفظ طوطی وار و حتی تقلب را ایجاد کند و از سوی دیگر سبب شور و شوق یادگیری و خلاقیت و نوآوری شود. اما نظام ارزشیابی نیز می تواند پیامدهایی ضمنی را به همراه داشته باشد و عادات و نگرشهایی خاص را ایجاد کند (سیلور و هاگین، ۲۰۰۲). تعامل معلم و دانش آموز در میزان اعتماد به نفس دانش آموزان مؤثر است. اگر معلمی کاری را فراتر از توانایی یک دانش آموز طراحی کند، اعتماد به نفس او افت میکند و به عکس (آنتونی و همکاران، ۲۰۰۷).

همچنین رفتار دانش آموزان در تصمیم گیری مربیان مؤثر است. دانش آموزی که به مشارکت در فعالیتهای آموزشی تمایل نشان می دهد، در ارتباط با دیگران با نظر مثبت عمل می کند و رفتارهای ضد اجتماعی مانند پرخاشگری را کنترل می کند، علاقه به همکاری با دانش آموزان و احترام و ارج نهادن به دانش آموز را در مربیان برمی انگیزد. از این گذشته دانش آموزانی که تکالیف خود را به خوبی انجام می دهند و از دستورات و توصیه های مربیان اطاعت می کنند در عملکرد مربیان اثر می گذارند (ملکی، ۱۳۷۶). نتایج تحقیقات اکبری بونگ و مهرا (۱۳۹۲) و رستمی و فلاحی (۱۳۹۳) نشان دادند که روشهای متفاوت ارزشیابی در مدارس راهنمایی سبب تأثیر بر ابعاد گوناگون هوش هیجانی دانش آموزان می شود، همخوانی دارد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ارزشیابی های پیاپی و شیوه های اضطراب آور موجب تشدید فشارهای روانی و بروز رفتارهای تکانشی در دانش آموزان می شوند. این موضوع تا حدودی به شخصیت تربیتی معلم مربوط است.

نتیجه تحقیق نقدی آستمال (۱۳۹۶) نیز حاکی از آن است که ویژگیهای معلم در مقبولیت و نفوذ بر دانش آموزان تاثیر مثبت دارد. معلم تسهیل کننده یادگیری است. پس شیوه های ارزیابی از دانش آموزان باید سبب افزایش انگیزش و جلوگیری از احساس شکست در آنان شود (سیف نراقی، دانشمندی، شریعتمداری و نادری، ۲۰۱۳). روش ارزشیابی و واکنش معلم نسبت به آثار و نتایج ارزشیابی ها یکی از عوامل مرتبط با هوش هیجانی است. نوع فعالیت یادگیری اعم از فردی و گروهی بودن نیز در آثار و نتایج این گونه فعالیتها مؤثر است.

ارتباط این پژوهش با پژوهش های قبلی:

نتایج پژوهش های رشد شناختی نشان می دهد که رشد تنظیم هیجانی به طور قوی توسط چندین هسته از کارکردهای اجرایی مثل کنترل توجه، بازداری رفتارهای نامناسب، تصمیم گیری و دیگر، فرایند های شناختی سطح بالا حمایت شده است (تاتنهام، هری و کیسی، ۲۰۱۱). شواهد چندین مطالعه مختلف نشان می دهد که رشد جنبه هایی از کارکردهای اجرایی مثل بازداری کنترل شده و توجه اجرایی، به طور قوی با افزایش درک هیجانی و تنظیم هیجان در ارتباط است (سیموند، ۲۰۰۷). رشد علوم شناختی از این ادعا که کارکردهای اجرایی و تنظیم هیجانی در ارتباط با یکدیگر هستند حمایت می کند. هیجان و شناخت به شکل پیچیده ای به یکدیگر متصل هستند و هر دو برای پردازش اطلاعات و اجرای عمل کار می کنند (بل و ولفه، ۲۰۰۷) بعلاوه محتمل است که تنظیم هیجان و کارکردهای اجرایی هر دو برهم تأثیر بگذارند. هیجان می تواند برای کمک به سازماندهی افکار شخص، یادگیری و عمل استفاده شود و فرایندهای شناختی هم از تنظیم هیجانان شخص بازخورد می گیرند (دیلون، ۲۰۰۹).

براساس نتایج پژوهش های پیشین، ارتباط مؤلفه های تعامل معلمان و دانش آموزان، روشهای تدریس و روشهای ارزشیابی با هوش هیجانی تایید شده است. از سوی دیگر نتیجه با یافته های یارمحمدیان (۱۳۹۰) که نشان داد ارتباط متقابل میان اساتید و دانشجویان دانشگاه اصفهان با هوش هیجانی آنها رابطه دارد، همسو بود.

پیشینه ی عملی :

در این بخش به برخی از عناوین، یافته ها و نتایج پژوهش های در عمل اشاره می گردد. لازم به ذکر است که اقدام پژوهی در زمینه تنظیم هیجان، پیشینه عملی در مقطع ابتدایی نیافت اما در مقطع متوسطه و دانشگاه نمونه های اندک و یا مشابه و نزدیک به موضوع مورد نظر موجود بود ولی در مجموع بر روی این موضوع بندرت کار شده بود و جای بحث و تحقیق دارد.

خدیجه گلوانی (۱۳۹۲) در اقدام پژوهی خود با عنوان « چگونه توانستم رفتارهای ناهنجار دانش آموزان سال دوم هنرستان کاردانش را بهبود بخشم؟ » به اهمیت همفکری با والدین برای از بین بردن مشکلات و ناسازگاری های دانش آموزان، فعال کردن ذهن، مشورت با مشاور و همچنین سوق دادن دانش آموزان به مسایل مذهبی و توجه به خدا اشاره کرد.

محمدیان و شرفی راد (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی تحت عنوان « تحلیل رابطه ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان » آموزش مهارت های نظم دهی هیجان و مهارت های اجتماعی را رویکرد مؤثری برای کاهش مشکلات رفتاری و پریشانی های هیجانی دانش آموزان و همچنین پیشرفت تحصیلی و بهبود یادگیری های آنان می دانند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



بهروزی راد (۱۳۸۸)، در اقدام پژوهی خود تحت عنوان « چگونه توانستم زندگی گروهی را به دانش آموزان کلاس یاد دهم؟ » راهکارهای مناسبی مانند: تغییر دادن گروه ها و اعضای آن در طول سال، آموزش مهارت های ساده برقراری ارتباط، تشویق های کلامی و غیر کلامی، تشکیل نمایشگاه از دستاوردهای گروهی دانش آموزان، فعالیت های فوق برنامه مثل برگزاری جشن، تولد و ... جهت آموزش زندگی گروهی و تاثیر آن در عملکرد دانش آموزان ارائه کرده است.

علاوه بر آن زارع (۱۳۸۰)، در پژوهشی، به منظور مطالعه توان پیش بینی هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی، دانش آموزان سال سوم دبیرستانی را با استفاده از پرسشنامه هوشبهر هیجانی بار - آن در شهر شیراز مورد آزمون قرارداد. نتایج حاصل از این پژوهش همبستگی معناداری را میان هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی نشان داد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، بخشی مهم و تاثیرگذار از فرآیند آموزشی مدرسه است که به سادگی قابل درک نیست، ولی بر جنبه های گوناگون آموزشی و تربیتی دانش آموزان تاثیرگذار است. یادگیری هیجانی و اجتماعی قطعه ای گمشده از رسالت نظام آموزشی می باشد.

نتیجه گیری از پیشینه نظری و عملی:

اقدام پژوهی با مطالعه و بررسی کتب، مقالات و پژوهش های یاد شده، به نتایج ارزنده ای دست یافت که خلاصه ی آن بشرح زیر می باشد:

گروه بندی دانش آموزان، توجه به تفاوت های فردی، تغییر وضعیت فیزیکی کلاس، تغییر روش تدریس و روش ارزیابی معلم، آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، بازی درمانی و روش ایفای نقش و اصل حواس پرتی و ... چکیده ی اقدامات سفارش شده از مطالعه ی این دو بخش جهت تنظیم هیجان دانش آموزان و پرهیز از ناسازگاری های آنان بود. برخی راه حل ها نیز برای مقطع ابتدایی دشوار بود اما با اندکی تغییر و ساده سازی استفاده از آن ها را برای مقطع ابتدایی فراهم می کرد.

اهداف:

در این اقدام پژوهی به ترتیب هدف کلی و اهداف جزئی زیر مد نظر بوده است:

الف: هدف کلی: آموزش مهارت های تنظیم هیجان به دانش آموزان کلاس سوم

ب: اهداف جزئی: طبیعتاً اهداف فرعی زیادی نیز در این پژوهش قابل بررسی بوده است؛ برخی از این اهداف عبارتند از:

- ارتباط مؤثر هر یک از دانش آموزان با دوستان و خانواده
- بیان احساس و نظرات خود در مواقع لازم
- کسب خودارزشمندی و رفع خود کم بینی
- شرکت مؤثر در کارهای گروهی و بازی های دوستانه
- مشارکت در کارها و مسئولیت پذیری
- قبول شکست و عدم سرزنش خود
- قبول پیشرفت های دیگران و عدم احساس حسادت نسبت به موقعیت های دیگران
- ایجاد فضای شاد و لذت بخش در کلاس



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



- تقویت نگرش مثبت نسبت به آداب و مهارت های اجتماعی
- ایجاد و تقویت نگرش مثبت نسبت به عرصه های ارتباطی خود، خلق، خلقت و خالق
- ایجاد نگرش مثبت به جلوه های اعتقادی
- ایجاد علاقه به کتاب و کتاب خوانی
- تقویت توانایی انجام کارهای خلاق
- تقویت مهارت های تفکر و درست اندیشیدن و پرهیز از قضاوت بیجا
- افزایش میزان مشارکت والدین در امور مربوط به فرزندشان
- توانایی شرکت در برنامه های پرورشی مدرسه نظیر تئاتر، سرود، تلاوت قرآن، اجرای نمایش و ...
- افزایش میزان رضایت مدیر محترم مدرسه، معاونین و سایر همکاران و همپنین اولیا از دانش آموزان

راه حل های پیشنهادی:

- به طور کلی با جمع آوری داده ها و تجزیه و تحلیل آنها، تبادل تجربه با همکاران و گروه نقاد و همچنین نتایج مطالعه و تحقیقات انجام شده و جمع بندی آنها، موارد زیادی پیشنهاد گردید که عبارتند از :
- گروه بندی هدفمند دانش آموزان
- دادن مسئولیت درون گروهی و بین گروهی به دانش آموزان (پیشنهاد اقدام پژوه)
- انجام فعالیتهای عملی به صورت گروهی (علویفر، 1398)
- بازی درمانی (پیشنهاد اقدام پژوه)
- استفاده از روشهای ایفای نقش و نمایش توسط دانش آموزان و ایجاد شادی و نشاط در کلاس (پیشنهاد معاون پرورشی)
- نصب فعالیت دانش آموزان روی دیوار جهت تزئین کلاس توسط آنان جهت ایجاد خودپنداره ی مثبت (پیشنهاد اولیا)
- کاربرد شعر مرتبط با بعضی از فعالیتها(پیشنهاد آموزگار هم پایه)
- تشویق و ایجاد انگیزه در دانش آموزان (پیشنهاد اولیا)
- اطلاع رسانی به اولیا در رابطه با پیشرفت درسی و اخلاقی دانش آموزان (پیشنهاد گروه نقاد)
- استفاده از طرحهای ابتکاری جهت پرورش خلاقیت دانش آموزان و تخلیه هیجانات آنان (پیشنهاد گروه نقاد)
- جابه جایی کلاس و تغییر شرایط فیزیکی و مجهز کردن آن(پیشنهاد اقدام پژوه)
- شرکت فعال در نماز جماعت مدرسه(پیشنهاد معاون پرورشی)
- بندواره (ابداع اقدام پژوه)
- نقاشی دیواری جمعی (پیشنهاد و ابداع اقدام پژوه)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



- استفاده از روش های مشارکتی و فراگیرمحور تدریس (پروژه ، ایفای نقش ، گروهی و کاوشگری و ...)
- آموزش فنون درخواست کردن، نه گفتن، بله گفتن و تصمیم گیری درست به دانش آموزان
- خواندن و خلاصه کردن داستان بصورت گروهی
- برگزاری کنفرانس های دانش آموزی با توجه به محتوای دروس
- صندلی صمیمیت (کتاب فارسی)
- اجرای نمایش از متن های داستانی کتاب (پیشنهاد معاون آموزشی)
- تشویق در زمینه حفظ شعر بصورت گروهی (پیشنهاد آموزگار)
- فعال کردن ذهن (پیشنهاد گروه نقاد)
- استفاده از روش خود ابرازی برای همه دانش آموزان (پیشنهاد گروه نقاد)
- ایجاد نمایشگاه در دو بخش هنری- پژوهشی توسط خود دانش آموزان
- تعیین ساعات گفتگو و ملاقات با دانش آموزان و اولیای آنان در صورت نیاز
- برگزاری اردو و پیک نیک درون مدرسه ای و برون مدرسه ای (پیشنهاد اولیا)
- صبحانه هماهنگ (پیشنهاد آموزگار و معلم هم پایه)
- استفاده از وسایل کمک آموزشی و تکنولوژی آموزشی
- دادن تکالیف متنوع درسی هدفمند
- دعوت از مدیر ، معاون و آموزگار هم پایه جهت حضور در کلاس هنگام انجام یک فعالیت ابتکاری
- تقویت اعتماد به نفس دانش آموزان
- مناجات پایانی روز بصورت فردی و گروهی (پیشنهاد اقدام پژوه)
- ایجاد چالش در کلاس و استفاده از بحث ها و روش های چالش برانگیز در تدریس
- برجسته نمودن کار دانش آموزان (بهرامی، 1391)
- بازدید از نمایشگاههای مدارس و یا کلاس های دیگر (پناه، 1391)
- سخنرانی و مباحثه در مورد مسائل روزمره و همچنین مسایل اخلاقی حداقل روزی ۵ دقیقه
- تشویق دانش آموزان با عناوینی زیبا (همچون هزار آفرین مخترع کوچک و ...)
- بردن دانش آموزان به دامن طبیعت و گردش علمی
- دلپذیر کردن زنگ املا و استفاده از انواع املاها (تقریری، کارتی ، پای تابلو ، هوانویسی ، گروهی ، املا دانش آموز ساخته ، املا ناقص و املا تصویری)
- ایجاد کردن احساس خوب در دانش آموزان و توجه به تفاوت های فردی آنان
- ارایه تکالیف و پروژه هایی که به رشد فردی آنان کمک می کند و انجام تحقیقاتی مانند؛ یافتن معانی اسم خودشان، ویژگی های جانوران با رسم و یا چسباندن شکل، طرز تهیه یک غذای ساده و تهیه گزارش.
- بالا بردن شادی و نشاط درونی آموزگار
- توجه بیشتر به حالات روحی دانش آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



- نظرسنجی از دانش آموزان به طرق مختلف در انجام امور مختلف کلاسی
- برگزاری جلسات اولیا و مربی و نظرسنجی از اولیا و همچنین آموزش مهارت های لازم
- اختصاص یکجلسه از جلسات شورای آموزگاران به موضوع راهبردهای نظم جویی هیجان در دانش آموزان و ثبت نظرات همکاران جهت بهره مندی از تجربیات عملی ایشان (پیشنهاد اقدام پژوهی)
- کمک گرفتن درخواست همراهی از والدین برای برپایی جشن ها و رفع مشکلات دانش آموزان (پیشنهاد مدیردبستان)
- ایجاد ارتباط و آگاهی دادن به والدین از طریق آموزش مستقیم و جلسات آموزش خانواده (مجله تربیت)
- آموزش غیر مستقیم به اولیا با معرفی کتاب ها و مجلات مفید تربیتی (مجله پیوند)
- جلسه با آموزگار پایه سوم و بررسی رفتار دانش آموزان و تحلیل آن ها (پیشنهاد مدیر)
- رعایت عدالت و خودداری از تبعیض و برچسب های نامناسب (نظر همکاران)
- انجام تکالیف عملی در کلاس بصورت مستقل و یا گروهی و رفع وابستگی به مادر (پیشنهاد اقدام پژوهی)
- عدم دلجویی بیش از حد و نصیحت نکردن دانش آموز (پیشنهاد آموزگار سوم)
- انتخاب دانش آموز بعنوانانتظامات، بهداشت یار و نماینده پایه های پایین تربصورت هفتگی (پیشنهاد گروه نقاد)
- معرفی دانش آموزان فعال و خوش اخلاق هر هفته سر صف و اهدا لوح افتخار و جایزه (پیشنهاد اقدام پژوهی)
- انتخاب دانش آموزبرتر هفته به عنوان معاون یار مدرسه به مدت یک هفته (پیشنهاد اقدام پژوهی)

انتخاب بهترین راه حل ها:

اقدام پژوهی با استفاده از اطلاعات جمع آوری شده و با خردورزی و اندیشیدن مداوم و مشورت با گروه نقاد راه حل های پیشنهادی را مورد بررسی قرار داده و در مجموع راه هایی انتخاب گردید که با توجه به امکانات آموزشی و پرورشی مدرسه، زمان کافی جهت پیگیری و همچنین سطح فرهنگ خانواده ها قابل اجرا بود (در بخش اجرای راه حل ها با تفصیل به آن ها اشاره خواهد شد). تعدادی از راه حل ها از نظر محتوا و هدف به هم مربوط می شدند که در مرحله اجرایی به عنوان یک راه حل ادغام شدند. مورد دیگر زمان اجرای راه حل ها و هزینه های جانبی جوایز و اردوها بود که در مشورت با مدیر آموزشگاه مورد نقد و بررسی و تعدیل قرار گرفت. در کل راه حل هایی انتخاب گردید که تأثیر بیشتری در رسیدن به اهداف اقدام پژوهی داشت.

اعتباربخشی به راه حل های انتخابی:

اقدام پژوهی برای کسب اطمینان از اجرای راه حل های انتخابی و کسب اعتبار بیشتر در این زمینه، با همکاران خود در آموزشگاه و سایر مدارس و گروه نقاد مشورت کرد. همچنین در این زمینه از نظرات و پیشنهادات مدیر محترم مدرسه نیز بهره ی زیادی جست و ایشان قول دادند تا در هر زمینه ای، همکاری های لازم را انجام دهند. در این زمینه معلم عزیز هم پایه نیز بعد از مطالعه ای راه کارهای انتخاب شده، روش های مورد نظر را جالب و قابل اجرا دانسته و برخی از آنها را حتی قابل تعمیم به سایر پایه ها دانستند. در کل معیارهای اعتباریایی طرح به شرح ذیل می باشد:

۱. بر اساس پیش بینی به عمل آمده سهل الوصول و قابل اجرا و دسترس بودن راه حل های انتخابی.
۲. پیش بینی تاثیرگذاری راه حل ها در بهبود عملکرد دانش آموزان و کنترل و نظم بخشی هیجانان آن ها.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۳. ابتکاری و نو بودن بعضی از راه حل‌های انتخاب شده.

۴. تأیید راه حل‌ها توسط گروه نقاد، همکاران و همچنین اولیا دانش آموزان در این زمینه.

اجرای راه حل‌های انتخابی:

در این قسمت، اقدام‌پژوه به شرح و چگونگی اجرای هر یک از روش‌ها می‌پردازد. لازم به ذکر است که برخی از روش‌ها به دلیل روزمرگی و آشنا بودن تمام همکاران با آن‌ها بطور مختصر توضیح داده شده‌اند و برخی از روش‌ها که دور از ذهن و یا جدیدتر هستند به تفصیل درباره آن‌ها صحبت شده است. علاوه بر این در نگارش راه حل‌های اجرا شده ترتیب زمانی آن‌ها بطور دقیق مدنظر قرار داده نشده است به این دلیل که برخی از راهکارها با برخی دیگر در آن واحد انجام شده و جداسازی آن‌ها از یکدیگر مناسب بنظر نمی‌رسید.

• گروه بندی دانش آموزان به ۳ روش مختلف:

- ۱- **گروه بندی تصادفی:** این گروه بندی در ابتدای سال به دلیل عدم شناخت آموزگار از روحیات و وضعیت درسی داشتن پیش زمینه ای از دانش آموزان و صرفاً جهت نظم بخشی فوری به کلاس و عادت دادن دانش آموزان به چینش گروهی به صورت تصادفی انجام شد.
- ۲- **گروه بندی با استفاده از کارت های رنگی:** از آبان ماه چینش گروه ها تغییر داده شد و این بار با استفاده از کارت‌های رنگی که آموزگار تهیه دیده بود انجام شد. بدین شکل که کارت‌های رنگی که با رنگ‌های مختلف و اصلی درست شده بودند و به تعداد ۳۰ عدد از آن‌ها تهیه شده بود روی میز و یا در سبدی قرار داده می‌شد. سپس از دانش آموزان خواسته می‌شد که با صف بیایند و هر کدام از آن‌ها رنگی را که دوست دارد بردارد. دانش آموزانی که رنگ مشابه برداشته بودند کنار هم و یا در یک گروه قرار می‌گرفتند. در این روش تعداد اعضای هر گروه می‌توانست زوج و یا فرد باشد (پیوست ۱۰). مزایای این کار این بود که دانش آموزانی با روحیات نزدیکتر به هم در کنار هم قرار گرفتند و این روش تا حدودی جو نا آرام کلاس و ناسازگاری‌های دانش آموزان را بهبود بخشید. اما برای نیل به هدف غایی این روش کافی نبود و می‌بایست چینش دقیق‌تر و بهتری انجام می‌شد.
- ۳- **گروه بندی هدفمند دانش آموزان:** در اواسط آذر ماه که دیگر اقدام پژوه به طور کامل با روحیات دانش آموزان و همچنین عملکرد درسی آنان (ضعیف- قوی- متوسط) آشنا شده بودو با بهره گیری از بهترین مدل گروه بندی که تعداد فرد را برای اعضای گروه مناسبتر می‌داند مجدداً چینش گروه‌ها تغییر کرد و در پایان هر ماه مطلوب بودن و یا نامطلوب بودن این چینش مورد بررسی قرار می‌گرفت و در صورت مشاهده ی ضعفی، تغییرات اندکی در آن‌ها ایجاد می‌شد. ضمناً هر یک از گروه‌ها با یک نام زیبا و پر محتوا نام گذاری شدند مانند: گروه مبتکران و ...

• انتخاب روش‌های فعال و دانش آموز-محور تدریس :

استفاده از دانش آموزان در اجرای تدریس و طلب همکاری از سوی آنان برای دانش آموزان بسیار خوشایند است. روش‌های فراگیرمحور دانش آموزان را به وجد می‌آورد و در آنان احساس ارزشمندی ایجاد می‌کند.

• بهره گیری از سرفصل‌های درس مطالعات اجتماعی:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



اقدام پژوه در زمینه کاهش هیجانات منفی دانش آموزان و کنترل ناسازگاری های آنان از سرفصل ها و همچنین فعالیت ها، مفاهیم اصلی و کاربرگ های درس مطالعات اجتماعی بسیار بهره برد. سرفصل هایی نظیر: خانواده ام را بشناسم، مدرسه دوست داشتنی من، بازدید از مکان های مختلف مدرسه و ... آن قدر جذاب بود و همفکری و همراهی گروهی دانش آموزان را می طلبید که دیگر اجازه فکر کردن به مسایل نامربوط و یا ناخوشایند را به آنان نمی داد. (پیوست ۱۴)

• بهره گیری هدفمند از سرفصل ها و فعالیت های سایر دروس:

- صندلی صمیمیت: مبحث صندلی صمیمیت در کتاب فارسی فعالیت مناسبی جهت ایجاد حس ارزشمندی و مفید بودن و همچنین تقویت اعتماد به نفس و بیان شفاهی در دانش آموزان است. ازین تمرین به نحو مطلوب استفاده شد.

- انجام آزمایش ها و تحقیقات کتاب علوم: در اغلب مواقع تحقیقات و یا آزمایش ها بصورت مشارکتی و داوطلبی انجام می شد. مثل درست کردن الویه در کلاس که هر گروه از دانش آموزان برای آوردن یک وسیله و یا یک ماده غذایی مثل تخم مرغ، سیب زمینی، رنده، سس و ... داوطلب می شد. تمام این فعالیت ها با همکاری تک تک دانش آموزان و همچنین اولیای محترم و دلسوز کلاس انجام می شد. در انجام سایر فعالیت ها نیز دانش آموزان بصورت مشارکتی مواد اولیه و لازم و یا مطلب مورد نظر را فراهم می کردند.

• آموزش همسال به همسال:

ترتیبی اتخاذ شد تا در مواقع لزوم و یا اوقات فراغت دانش آموزان و مرور دروس، گاهی اوقات دانش آموزان دو به دو و یا بصورت گروهی از هم درس را فرا بگیرند و اشکالات خود را رفع کنند.

- **تمرین های مشارکتی:** تمرین های مشارکتی نمونه ای از اجرای طرح همسال آموزی بود که تاثیر شدیدی در کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان داشت و میزان همبستگی آنان را افزایش می داد. زمانیکه نوبت ارزشیابی می شد و اقدام پژوه به طور ناگهانی به دانش آموزان می گفت که دو به دو انجام می شود وجدو شادی دانش آموزان و عمق نفس راحتی که می کشیدند وصف ناپذیر بود.

- **فعالیت های هنری:** در زنگ هنر و یا فعالیت هایی که هنر و استعداد دانش آموزان را می طلبید نظیر کاردستی یلدا، کاردستی قایق و ... انجام مشارکتی و گروهی آنان نسبت به انجام انفرادی بسیار مثر ثمرتر واقع می شد و نتیجه مطلوب تری داشت.

• **جا به جایی کلاس به مکان دیگر:** خوشبختانه پس از گذشت ۳ ماه از سال تحصیلی مدیریت محترم دبستان، کلاس دیگری را که در سالم و تخته وایت برد و تابلوی اعلانات جهت نصب فعالیت های دانش آموزان داشت در اختیار اقدام پژوه قرار داد. لازم به ذکر است که این کلاس نیز دیتا نداشت و اقدام پژوه برای استفاده از دیتا از کلاس های دیگر و یا نمازخانه ی مدرسه استفاده می کرد.

• بزرگداشت اعیاد و جشن های باستانی نظیر جشن یلدا و عید نوروز:

- خوشبختانه علیرغم کاستی های موجود در این مدرسه، یکی از نقاط قوت این آموزشگاه توجه و ابراز علاقمندی مدیریت محترم دبستان در اجرا و برگزاری جشن ها و مراسمات دسته جمعی بود. جشن یلدا با شکوه هر چه تمام تر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



و همچنین جشن نوروز و ... با همکاری و ذوق و شوق تک تک اولیا و دانش آموزان انجام شد و خاطرات خوشی را برای همگی فراهم ساخت. (پیوست ۴ و ۸).

• تشکیل کتابخانه ی کلاسی با مدیریت و همکاری خود دانش آموزان:

تعدادی کتاب از سوی مدرسه در اختیار این کلاس قرار داده شد، تعدادی نیز دانش آموزان به کلاس آوردند و کتابخانه ی کوچکی درست شد. روزهای چهارشنبه دانش آموزان با مدیریت خودشان از کتابخانه ی کلاسی کتاب امانت می گرفتند و چهارشنبه هفته بعد کتاب را باز پس می گرداندند و کتاب دیگری را می بردند. تمام این ها در لیست کتابخانه ی کلاسی توسط دانش آموزی ثبت می شد. (پیوست ۱۱)

• برپایی نمایشگاه و نصب تحقیقات، کاردستی ها و نقاشی ها بر روی برد کلاس توسط گروه های دانش آموزی:

گروه ها به نوبت در انجام این طرح کار خود را به خوبی انجام می دادند. برای مثال تحقیقات علوم را در هفته ی اول آذر ماه گروه ۱ بر روی تابلو نصب می کرد و برگه های مسابقه نقاشی را گروه دیگر در هفته بعدی با سلیقه خود جایگزین آن می کرد. این کار همکاری بچه ها را بیشتر می کرد و بخشی از هیجانانگیز و انرژی های منفی آنان نیز اینگونه تخلیه می شد. از سوی دیگر چون این مسوولیت به تک تک گروه ها می رسید دیگر احساس حسادت و گله نیز نمی کردند. در پایان گروه ها به طرق مختلف تشویق می شدند. و گروه برتر نیز بطور جداگانه تشویق می شد.

• اجرای طرح کرامت:

طرح کرامت یکی از طرح هایی است که همواره مورد توجه اقدام پژوهی بوده و در کلاس و پژوهش های خود از آن بهره برده است. این طرح به دلیل اجباری نبودنش و به دلیل آنکه ذوق و سلیقه خاصی را می طلبد و اجباری نیست به خودی خود طرح شیرینی است. اقدام پژوهی امسال نیز مانند گذشته از این طرح با ۱۰ موضوع آموزنده ی اخلاقی که در کنار خود فعالیت های گروهی و جمعی خاصی را نظیر اجرای نمایش، بیان داستان، شعر و قصه و ... را در برمی گرفت برای بهبود وضعیت کلاس و تخلیه مثبت هیجانانگیز دانش آموزان بهره برد. در پایان این طرح به ۲ نفر از برگزیدگان جایزه ای توسط معاونت محترم پرورشی آموزشگاه سر صف اهدا شد. از سایرین نیز در کلاس تقدیر به عمل آمد. (پیوست ۱۲)

• بازی درمانی:

بازی یکی از محوری ترین راهکارهای آموزش و یادگیری برای کودکان به شمار می رود. به همین دلیل برای آموزش و رشد مهارت های ابراز هیجان بایستی از بازی ها کمک گرفت. بازی شیوه ای مناسب و تسهیل کننده برای ارتباط و یادگیری کودک است. تحقیقات نشان داده است که بازی یکی از بهترین راهکارهای آموزشی برای ارتقای مهارت های اجتماعی به شمار می رود. کودکان از طریق بازی در روابط با همسالانشان بهبود چشمگیری را کسب می کنند (چوی، ۲۰۰۰، به نقل از جعفری، ۱۳۹۳).

بازی های وانمودسازی و تجسمی برای افزایش حساسیت های هیجانی کودک بسیار مؤثر است. آموزش بازی های وانمودسازی در رشد آگاهی کودکان از حالات روحی دیگران و بهبود هوش هیجانی آنها بسیار تأثیر دارد. نکته قابل توجه در مساله تنظیم هیجان این است که ما نباید هیجانانگیز کردن را سرکوب و سرخورده کنیم بلکه باید آن ها را در جهت صحیح هدایت کنیم و به آن ها نظم ببخشیم. در اینجا برخی از بازی های اجرا شده را مرور می کنیم که به بروز و تخلیه هیجانانگیز کودکان کمک می کند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



۱. **بازی بلندترین صدا:** از کودکان می خواهیم به بهانه های مختلف فریاد بزنند و تقاضای کمک کنند مثلاً این جا آتش گرفته یا دزد آمده است یا صحنه وحشتناکی دیده اند و باید جیغ بزنند، کسی که صدایش بلند تر باشد، برنده بازی است.
۲. **بازی جنگ با کاغذ:** کودکان را به دو گروه تقسیم می کنیم و بین آن ها با استفاده از یک طناب و ... یک مرز قرار می دهیم و از آن ها می خواهیم با مچاله کردن کاغذهایی که در اختیارشان قرار می دهیم گلوله درست کنند، سپس با فرمان شروع جنگ آغاز می شود. دو گروه کاغذ ها را به طرف یکدیگر شلیک می کنند و سپس با اعلام فرمان ایست، مقدار کاغذهای مچاله یا گلوله هایی را که در هر میدان افتاده است شمارش می کنیم، هر گروه گلوله کمتری داشته باشد، برنده بازی است. در انتهای بازی افراد با یکدیگر صلح می کنند.
۳. **بازی مقاومت در ایستادن روی یک پا:** از کودک می خواهیم که بایستد و با دست راست، پای چپش را بالا بگیرد و به حالت ثابت روی پای راست بایستد. در مرحله بعد با دست چپ، پای راستش را می گیرد و روی پای چپ می ایستد.
۴. **بازی های تعادلی:** برخی بازی ها و حرکات مثل حرکت فرشته و ... نیز برای نظم دهی به هیجانات دانش آموزان مفید است. این بازی ها نیز در خلال سایر تمرین ها در زنگ ورزش هر ازگاهی انجام می شد.
۵. **بازیهای خودکنترلی:** بعضی وقتها ما از کودکان می خواهیم که با رعایت قوانین بازی کنند و آنها را برای رشد خودکنترلی شان تشویق می کنیم. برخی بازیها قوانین خاصی را اعمال می کند؛ از جمله بازی «چراغ سبز، چراغ قرمز». کودک وقتی عبارت «چراغ سبز» را می شنود، باید به جلو حرکت کند و وقتی عبارت «چراغ قرمز» را می شنود، سر جایش بماند. این بازی توانایی های کودک برای برعکس رفتار کردن را می سنجد اما او باید بتواند تکانه هایش را بازداری کند و خودتنظیمی را تمرین کند.
۶. **بازی یخ زدن:** در این بازی، کودکان وقتی آموزگار سوت می زند، شروع به بازی می کنند و وقتی مجدداً در سوت خود می دمد، آنها سر جایشان یخ می زنند.
۷. **توپ بازی:** توپ بازی یکی از فعالیت های مهیج برای کودکان است. انجام بازی های مانند فوتبال، بسکتبال یا والیبال در حد ابتدایی برای کودکان بسیار مفید است، علاوه بر سرگرمی به رشد بدنی و سلامت جسمانی آنها کمک زیادی می کند.
۸. **بادبادک بازی و بادکنک بازی:** بهتر است همیشه چند بادکنک با رنگ های شاد و محرک در کلاس داشته باشید تا در صورت لزوم با کودک بادکنک بازی کنید. اشتیاق کودکان به در دست گرفتن بادکنک و حتی ترکاندن آنها می تواند لحظات خوشی را برایتان به وجود آورد.
- **صبحانه هماهنگ:** صبحانه هماهنگ با آموزگار هم پایه روش جالبی بود که هم صبحانه سالم را به دانش آموزان یاد می داد هم هیجانات مثبت آنان را برمی انگیخت. این پیشنهاد در یک زنگ ۲ مرتبه در سال تکرار شد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



سایر روش‌ها شامل تشویق و معرفی دانش‌آموزان برتر سر صف و در کلاس، تغییر روش تدریس و استفاده از روش‌های فعال و فراگیر محور تدریس، اجرای نمایش برای دروس فارسی و هدیه‌ها، نقاشی به سبک‌های مختلف، و ... بود که در این مقاله مجال شرح و تفصیل آن‌ها را نمی‌باشد.

اصلاح، تعدیل و یا تغییر راه‌حل‌ها:

روش برپایی المپیاد ورزشی که روش بسیار خوبی برای تخلیه مثبت هیجانات دانش‌آموزان است به دلیل عدم امکان برگزاری آن و عدم توافق نهایی مدیر مدرسه از بین راه‌حل‌های اجرایی حذف گردید. همچنین تا پایان سال هیچ‌یک از کلاس‌ها به هیچ‌اردویی نرفتند و کادر اجرایی تمایل چندانی به بحث اردو در سطح مدرسه نداشت لذا این طرح نیز خود به خود در حین اجرای راه‌حل‌ها حذف شد.

روش معرفی دانش‌آموزان فعال و خوش اخلاق به صورت هفتگی سر صف و اهدا لوح افتخار و جایزه به آنان نیز به دلیل عدم امکان اجرای آن در این مدرسه به ماهی یکبار با انتخاب تعداد بیشتری از دانش‌آموزان تعدیل یافت.

نظارت بر اجرای راه‌حل‌ها

برای بررسی و ارزیابی مناسب از راه‌حل‌های اجرا شده در هر مرحله دقت و نظارت کافی صورت گرفت. در همه مراحل اجرایی مدیر آموزشگاه، معاونین محترم آموزشگاه و همچنین آموزگار همپایه و گروه نقاد حضور مؤثر داشتند و نقش نظارت و ارزیابی خود را به نحو احسن اجرا کردند.

جمع‌آوری اطلاعات پس از اجرای راه‌حل‌ها (شواهد ۲):

در بخش شواهد یک به مشکلاتی از قبیل عدم کنترل و مدیریت هیجانات در دانش‌آموزان و عدم روابط بین فردی مطلوب میان دانش‌آموزان، پایین بودن اعتماد به نفس برخی از دانش‌آموزان، و ناکارآمد بودن روش‌های تدریس و ... اشاره شد. اقدام پژوهی در این بخش به تغییرات حاصل شده در وضع موجود می‌پردازد. ابزارهای مورد استفاده که تغییرات را مستند می‌سازد به شرح زیر می‌باشد:

مشاهده‌ی دقیق رفتارهای دانش‌آموزان بعد از اجرای راهکارها:

اقدام پژوهی از اوایل اسفندماه مجدداً رفتار دانش‌آموزان را زیر ذره بین قرار داده و عملکرد آنان را در ساعات کلاسی، زنگ‌های تفریح و زنگ ورزش مورد مشاهده قرار داد. عملکرد دانش‌آموزان پیشرفت چشمگیری را نشان می‌دادند.

نظرسنجی از والدین و همکاران:

اقدام پژوهی پس از مشاهده به دنبال نظرسنجی از سایرین برآمد. نظر سنجی از والدین و پرسش درباره رفتار دانش‌آموزان در منزل، همچنین نظر سنجی از معاونین محترم مدرسه و معلم ورزش که هفته‌ای یک ساعت ورزش این کلاس را به عهده داشت و ساعت دیگر با خود آموزگار بود و دریافت اظهارات مثبت آنان نسبت به بهبود ناسازگاری‌های دانش‌آموزان حاکی از روند مطلوب راه‌حل‌های اجرایی داشت.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



پرسشنامه:

دو پرسشنامه ی نظم دهی هیجان کودکان و همچنین پرسشنامه مشارکت و درگیری والدین مجدداً تکرار شد. همان طور که در جدول و نمودار ۲ (نمودار ۲ به پیوست آمده است) مشاهده می شود میزان تنظیم هیجان دانش آموزان و مشارکت والدین بیشتر شده است.

| دانش آموزان با توانایی تنظیم هیجان | دانش آموزان با عدم توانایی تنظیم هیجان |
|------------------------------------|--|
| ۲۵ | ۳ |
| ٪۸۹ | ٪۱۰ |

جدول ۱: فراوانی و درصد دانش آموزان با توانایی تنظیم هیجان و دانش آموزان با عدم توانایی تنظیم هیجان در پایان سال

تحصیلی ۹۷-۹۸

تجزیه و تحلیل داده های شواهد ۲:

پس از انجام راهها و روش های ذکر شده برای تغییر وضعیت نامطلوب و کسب اطلاعات در زمینه ثمربخشی راهکارهای اجراشده نوبت به جمع بندی و ارزشیابی نهایی طرح شد. مشاهده و مقایسه جداول اصلاح رفتار و نمودارها، نشان از موفقیت این پژوهش داشت. طبق نظر متخصصان تعلیم و تربیت دانش آموزان، بازی درمانی به عنوان یکی از راههای اصلاح رفتار، در این پژوهش به کار گرفته شد که به نتایج بسیار مثبتی رسید. کاهش دارو، رضایت مندی والدین و آموزگار و کادر اجرایی دبستان، پیشرفت تحصیلی، کاهش پرخاشگری و رفتارهای نا هنجار و از همه مهم تر کارنامه پایان سال تحصیلی، حکایت از موفقیت طرح و مدیریت صحیح هیجان دانش آموزان داشت.

بحث و نتیجه گیری:

پژوهش حاضر به منظور آموزش مهارت های تنظیم هیجان بر بهبود عملکرد دانش آموزان، بر روی دانش آموزان کلاس سوم دبستان پسرانه ... انجام شد. در این پژوهش درمان بر اساس راه حل های قابل اجرا برای مقطع ابتدایی و همچنین تایید آن راه حل ها از سوی گروه نقاد انجام شد. از آنجایی که مطالعه حاضر نشان داد که بین راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و اختلال های درون سازی رابطه وجود دارد، پس می توان گفت که هیجان های کودکان با شناخت هایشان پیوند خورده اند و این چگونگی شناخت ها است که بر شدت و نوع تجربه هیجانی آنها اثر می گذارد. بنابراین یافته های این پژوهش می تواند به درمانگران و مشاوران در زمینه درمان اختلال های هیجانی و نظم دهی هیجان کودکان کمک کند. به طوری که در برنامه های درمانی توجه خاصی به راهبردهای شناختی به ویژه راهبردهای ناسازگارانه از قبیل ملامت خود، نشخوارگری و فاجعه سازی داشته باشند. چرا که هیجان از نظر اجتماعی مفید هستند و در ایجاد، حفظ و تداوم رابطه با دیگران نقش دارند، بنابراین تعدیل و تنظیم آنها از طریق آموزش تنظیم هیجان می تواند بر کاهش مشکلات هیجانی از قبیل اضطراب و افسردگی مؤثر باشد. در واقع تنظیم هیجان به عنوان یک روش درمانی در تعدیل هیجان، به ارائه واکنش مناسب به موقعیت های استرس زا منجر می شود.

اهمیت نظم جویی هیجان جهت تعدیل هیجان به گونه ای است که از انواع هیجان ها نمی توان تعدادی را به عنوان هیجان های مناسب و تعدادی را به عنوان هیجان های نامناسب تفکیک کرد، بلکه باید گفت تمامی هیجان ها در صورت کنترل و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



نظم جویی، مناسب و مفید و در صورت عدم کنترل و تعدل، نامناسب و مضر خواهند بود. به طور کلی آنچه گفته شد لزوم توجه به راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و تغییر این راهبردها از ناسازگارانه به سازگارانه، در مداخلات درمانی را نشان می دهد. از محدودیت های پژوهش حاضر این است که، در مدرسه پسرانه آموزگار قادر به اجرای برخی راه حل ها نبود. از سوی دیگر مدیریت محترم دبستان علیرغم همکاری باایشان علاقه ای به اجرای برخی طرح ها نداشتند. محدودیت دیگر این که پرسشنامه ی مورد استفاده ابزار خود گزارشی بود و احتمالاً گزارش ها با سوگیری همراه بوده است، لذا پیشنهاد می شود در تحقیقات آتی از روش های دقیق تر مانند مصاحبه های ساختارمند بالینی، مقیاس درجه بندی فرم والد و ارزیابی مستقیم رفتار برای ارزیابی اختلال های درونی سازی کودکان استفاده شود. همچنین به دلیل اینکه جامعه پژوهش حاضر کودکان بهنجار بوده اند، پیشنهاد می شود پژوهشی مشابه برای گروه های بالینی نیز صورت گیرد. در پایان انجام مطالعات دقیق تر علمی درباره رابطه بین راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و اختلال های درونی سازی نیز توصیه می گردد.

منابع:

- بهروزی راد، فاطمه (۱۳۸۸). چگونه توانستم زندگی گروهی را به دانش آموزان کلاس یاد دهم؟ آموزش و پرورش استان قم، ناحیه ۱.
- جعفری، علیرضا. (۲۰۱۱). بررسی تأثیر بازی های آموزشی سنتی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی شهر تهران. رساله دکترا. دانشگاه ملی تاجیکستان.
- خزاعی، ط.؛ خزاعی، م. و خزاعی، م. (۱۳۸۴). «شیوع مشکلات رفتاری در کودکان شهر بیرجند». *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ۱۲ (۲۰۱): ۹-۱۵.
- درایکورس، رادولف؛ برونیا گرونوالد، برنیس؛ پپر، چایلدرز. (۱۳۸۸). فنون مدیریت کلاس. ترجمه حمید علیزاده و علیرضا روحی، تهران، دانژه، اول.
- سانتراک، جان دبلیو. (۲۰۰۸). روانشناسی تربیتی، ترجمه شاهده سعیدی، مهشید عراقچی، حسین دانشفر، (۱۳۸۷)، تهران، انتشارات رسا.
- سلطانی، م. (1385). *اثر بخشی روش قصه گوئی بصورت گروهی در افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر پایه دوم ابتدایی*. پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته آموزش و پرورش دبستانی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- سلیمانی، ن؛ و خاکساری، ل. (۱۳۸۷). مطالعه جعت گیری کنترل شاگرد در میان مدیران و معلمان و رابطه آن با رفتار انضباطی دانش آموزان در مدارس راهنمایی سمنان، فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی، سال سوم، شماره ۴، ۷۱-۵۳.
- کارتلیج، ج و میلبرن، آ. (۱۹۸۱). آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان. ترجمه نظری نژاد. مشهد: انتشارات قدس رضوی.

1369

عمارتی، فرشته سادات. نمازی زاده، مهدی. مختاری، پونه. محمدیان، فاطمه. (۱۳۹۰). تأثیر بازی های دبستانی منتخب بر رشد ادراکی-حرکتی و رشد اجتماعی دختران 8-9 سال. پژوهش در علوم توانبخشی، ۷ (۵)، ۶۶۱-۶۷۳.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



- کربلایی اسماعیلی، حمیدرضا. قدسی انواری. نوشین جورابی و حمداله خواجه حسینی (۱۳۸۵). بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش نوجوانان دارای معلولیت، اصفهان، بهزیستی.
- گلولانی، خدیجه (۱۳۹۲). چگونه توانستم رفتارهای ناهنجار دانش آموزان سال دانش دوم هنرستان کاردانش را بهبود بخشم؟ میرزا خانی، م. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر روش یادگیری مشارکتی بر عزت نفس، مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسران سوم متوسطه شهرستان ماهنشان در درس روان‌شناسی در سال تحصیلی ۸۳-۸۴ پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی..
- یارمحمدیان، احمد؛ و شرفی راد، حیدر. (۱۳۹۰). تحلیل رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان. مجله جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۲ (۴۴)، ۳۵-۵۰.
- ماسن، پاول هنری. کیگان، جروم. هوستون، آلتاکارول. کانجر، جان جی وی. (۱۳۹۰). رشد و شخصیت کودک. ترجمه: یاسایی، مهشید. تهران: مرکز. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ندارد).
- یداللهی، آریتا. میرزاده، عظیم و فتی، لادن. (۱۳۹۳). پیش‌بینی موفقیت تحصیلی بر اساس هوش هیجانی و مؤلفه‌های جمعیت‌شناختی. مجله علوم پزشکی رازی، ۲۱ (۱۱۸)، ۷۳-۸۰.

Hasani J. The Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *J Clin Psychol.* 2010;2 (3):73-84.

Miller-Johnson, S.; Coie, J.D.; Maumary-Gremaud, A.; Bierman, K. & Conduct Problems Prevention Research Group (2002). "Peer rejection and aggression and early starter models of conduct disorder". *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(3):217-230.

Muris, P.; Schmidt, H.; Lambrichs, R.; & Meesters, D. (2001). "Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents". *Behavior Research and Therapy*, 30: 555-565.

Schoyen, K.J. (2004). *The impact of skills training on the friendships of children with special needs*. Master of Arts Thesis, Trinity Western University.

پیوست‌ها:

پیوست ۱: پرسشنامه مشارکت (درگیری) والدین



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



پرسشنامه مشارکت (درگیری) والدین

پرسشنامه مشارکت (درگیری) والدین
علی عسگری
Parent-Teacher Involvement Questionnaire
Anne Corrigan (۲۰۰۲)

توجه والدین به تکالیف شب فرزندشان

شما هر چند وقت یک بار مشق شب فرزند خود را چک می کنید؟
شما هر چند وقت یک بار از فرزند خود می پرسید که در مدرسه چه کارهایی انجام داده است؟
شما هر چند وقت یک بار نمره برگه های امتحانی فرزندتان را می بینید؟
شما هر چند وقت یک بار با فرزندتان در باره ی درس ها و کارهای مدرسه اش صحبت می کنید؟
شما هر چند وقت یک بار با فرزندتان در باره ی رفتارشان در مدرسه صحبت می کنید؟
شما هر چند وقت یک بار با فرزند خود در مورد نهایت تلاشش در مدرسه صحبت می کنید؟
شما هر چند وقت یک بار از فرزند خود درباره ی یکی از معلمانش می پرسید یا صحبت می کنید؟

توجه والدین به معلم / مدرسه

شما هر چند وقت یک بار با یکی از معلمین فرزندتان صحبت می کنید؟
شما هر چند وقت یک بار در فعالیت های مدرسه شرکت می کنید؟ مثل جشن های ...عمومی، جلسات اولیا و مربیان و مانند این ها
شما هر چند وقت یک بار به صورت داوطلبانه به فعالیت های مربوط به مدرسه کمک کنید؟
مانند گردش علمی، بازی ورزشی، یا فعالیت های دیگر
شما هر چند وقت یک بار در انجمن اولیا و مربیان که توسط مدرسه ی فرزندتان برنامه ریزی می شود شرکت می کنید؟
شما هر چند وقت یک بار با مدرسه ی فرزندتان تماس برقرار می کنید تا با معلم یا کارمندان مدرسه، ملاقاتی برای گفتگو درباره ی رفتار فرزندتان داشته باشید؟
شما هر چند وقت یک بار در مورد نگرانیاتان از درس های مدرسه فرزندتان با تلفن به معلم تماس می گیرید یا یادداشتی برای او می نویسید؟

توجه معلم به والدین

معلم فرزندتان هر چند وقت یک بار برای گفتگو درباره ی رفتار فرزندتان با شما تماس برقرار می کند؟
معلم فرزندتان هر چند وقت یک بار به شما اطلاعاتی در مورد عملکرد فرزندتان در مدرسه به شما می دهد؟
معلم فرزندتان هر چند وقت یک بار به شما اطلاعاتی درباره ی پیش برد تکالیف آینده، پروژه ها و یا رویدادهای دیگر در مورد فرزندتان به شما می دهد؟

پیوست ۲: پرسشنامه کوتاه شده نظم دهی هیجان (فرم کودکان)



پاسخ هفتده گرامی:

با سلام و احترام این پرسشنامه نوع واکنش‌های شما به شرایط سخت و تهدیدگیز، و حوادث تلخ و تهدیدکننده را بررسی می‌کند. افراد در شرایط تهدیدگیز با شکل‌های مختلف عکس‌العمل نشان می‌دهند. واکنش معمول شما به شرایط نامطلوب و حوادث ناگوار چگونه است؟ در یک از عبارات‌ها را با دقت بخوانید و با علامت زدن یکی از گزینه‌ها مشخص کنید که در آن شرایط آن عبارت تا چه حد با عملکرد معمول شما مطابقت می‌کند. سپس کنید پاسخ شما بر اساس عکس‌العمل معمول شخصی خودتان در شرایط تهدیدگیز باشد نه مطابق نظر دیگران. لطفاً به تمام سوال‌ها پاسخ دهید. از همکاری شما سپاسگزاریم.

| واکنش شرایط نامطلوب و تجربه تلخ پیش می‌آید | همیشه | اغلب | معمولاً | گاهی | هرگز |
|--|-------|------|---------|------|------|
| ۱- احساس می‌کنم که من متزلزل و ضعیف‌تر از حد هستم. | | | | | |
| ۲- فکر می‌کنم که هر اصل من عمل وضعیت پیش آمده هستم. | | | | | |
| ۳- فکر می‌کنم باید بیشتر از حد است که باقی است. | | | | | |
| ۴- فکر می‌کنم باید وضعیت پیش آمده را بپذیرم. | | | | | |
| ۵- اغلب به احساسات خود در مورد آنچه تجربه کرده‌ام فکر می‌کنم. | | | | | |
| ۶- تمام تمام به افکار و احساساتم در مورد آنچه تجربه کرده‌ام مبادا می‌کنم. | | | | | |
| ۷- به چای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به چیزهای جانبی و غرض‌اند دیگر فکر می‌کنم. | | | | | |
| ۸- چه چای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به چیزهای جانبی نمی‌فکرم که دغدغه‌ام فکر می‌کنم. | | | | | |
| ۹- به این فکر می‌کنم که چگونه وضعیت را تغییر دهم. | | | | | |
| ۱۰- به این فکر می‌کنم که چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم. | | | | | |
| ۱۱- فکر می‌کنم می‌توانم از وضعیت پیش آمده درس بگیرم. | | | | | |
| ۱۲- فکر می‌کنم در نتیجه آنچه پیش آمده است می‌توانم فرد قوی‌تری باشم. | | | | | |
| ۱۳- فکر می‌کنم در حال حاضر با سایر تجربه‌ها و بی‌توجهی‌ها آن قدر هم بد نبوده است. | | | | | |
| ۱۴- به مردم می‌گویم در زندگی چیزهای بدتر از این هم وجود دارد. | | | | | |
| ۱۵- تمام به این فکر می‌کنم که چه چیزی به من بود. | | | | | |
| ۱۶- تمام به این فکر می‌کنم که وضعیت و مشکلاتی بود. | | | | | |
| ۱۷- احساس می‌کنم دیگران متزلزل و ضعیف‌تر از حد هستند. | | | | | |
| ۱۸- احساس می‌کنم که در اصل دیگران متزلزل و ضعیف‌تر از حد هستند. | | | | | |

روش نمره‌گذاری

ابتدا نمره هر گزینه به این صورت مشخص می‌شود: هرگز= ۱، گاهی= ۲، معمولاً= ۳، اغلب= ۴، همیشه= ۵. سپس نمره هر یک از زیرمقیاس‌های ۱۵گانه با جمع نمره‌های دو ماده هر زیرمقیاس برحسب جدول زیر محاسبه می‌شود. از مجموع نمره مربوط به زیرمقیاس‌های کمال‌صفت ۵نماری، تمرکز مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامهریزی تقسیم بر ۱۰ (تعداد ملاکها)، نمره راهبردهای سازش‌ناگفته و از مجموع نمره زیرمقیاس‌های خودسزانشکری، دیگر سزانشکری، تمرکز بر فکر/ تفکرآزادگری و قانع‌نمای تقسیم بر ۸ (تعداد ملاکها) نمره راهبردهای سازش‌ناگفته به دست می‌آید.

| ماده | زیرمقیاس |
|---------|---------------------------|
| ۲ و ۱ | خودسزانشکری |
| ۲ و ۲ | پذیرش |
| ۶ و ۵ | تمرکز بر فکر/ تفکرآزادگری |
| ۸ و ۷ | تمرکز مجدد مثبت |
| ۱۰ و ۹ | تمرکز مجدد بر برنامه ریزی |
| ۱۳ و ۱۱ | ارزیابی مجدد مثبت |
| ۱۴ و ۱۲ | کمال‌صفت ۵نماری |
| ۱۶ و ۱۵ | قانع‌نمای |
| ۱۸ و ۱۷ | دیگرسزانشکری |



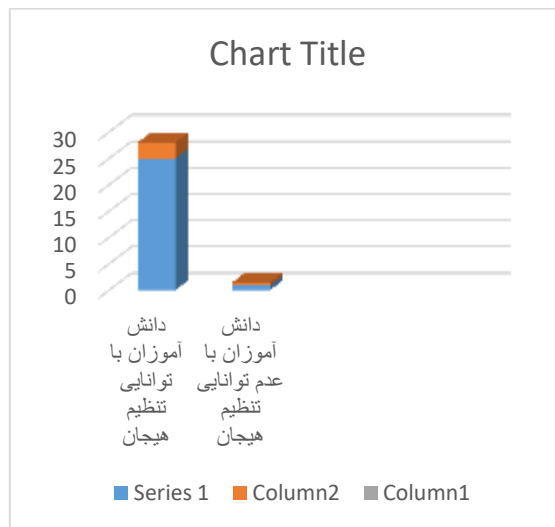
ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



پیوست ۳: نمودار فراوانی دانش آموزان با توانایی تنظیم هیجان و دانش آموزان با عدم توانایی تنظیم هیجان در اوایل و اواخر سال تحصیلی ۹۷-۹۸



نمودار ۱: فراوانی دانش آموزان با توانایی تنظیم هیجان و دانش آموزان با عدم توانایی تنظیم هیجان در اوایل سال تحصیلی ۹۸-۹۷



نمودار ۲: فراوانی دانش آموزان با توانایی تنظیم هیجان و دانش آموزان با عدم توانایی تنظیم هیجان در پایان سال تحصیلی ۹۸-۹۷