



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۵/۲۲

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

موشکافی سواد عاطفی به عنوان یک رویکرد به یادگیری و آموزش

ربابه حاجی حسینلو^۱، لیلا حاجی حسینلو^۲، زینب مومنی^۳، سمیه کریمی^۴

۱- کارشناس پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران

۲- کارشناسی ارشد علوم تربیتی دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب

۳- آموزگار اداره آموزش و پرورش ناحیه ۴ کرج

۴- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائمشهر

r.hajihoseinlo@gmail.com

چکیده

از زمان پیدایش، مفهوم سواد عاطفی به درستی توجه و تحسین جهانی را به خود جلب کرده است و همچنین بحث هایی را در مورد کاربرد آن برانگیخته است. اهمیت سواد عاطفی در سال های اخیر زمانی که موارد خودکشی، افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین و سایر مسائل مربوط به سلامت روان در میان جوانان و بزرگسالان افزایش یافت، آشکار شد. دلیل جذابیت زندگی با سواد عاطفی به دلیل پتانسیل آن برای تغییر و بهبود قابل توجه کیفیت زندگی و رفاه کلی افراد از هر طبقه است. این پژوهش همچنین دستورالعمل های جامعی را ارائه می دهد که باید در حوزه های مختلف مدرسه، محل کار و خانه دنبال شوند. سواد عاطفی در موسسات آموزشی و حتی در خانه ها گسترش یافته و بر آن تاکید شده است. در مدارس، معلمان برای درک رفتار عاطفی کودکان آموزش می بینند تا به آنها کمک کنند و با هر رویداد زندگی یا تغییری که ممکن است کودکان دچار آن شوند کنار بیایند. با معرفی یک برنامه آموزشی نوآورانه، دانش آموزان با بسیاری از فعالیت های مشترک جدای از تحصیل آشنا می شوند. برای مقابله با مشکلات و رویدادهای سریع زندگی، به کودکان آموزش داده می شود که احساسات خود را شناسایی و تشخیص دهند که به آنها کمک می کند هوش هیجانی را رشد دهند و توانایی مقابله با احساسات خود را ایجاد کنند. از این رو، بررسی سواد عاطفی باید در میان هر کودک خردسال و بزرگسال در اولویت قرار گیرد، که همچنین مهارت های اجتماعی را افزایش می دهد و به فرد کمک می کند تا الگوی عاطفی خود را بشناسد. هدف از مقاله بررسی چالش های یادگیری سواد عاطفی در میان دانش آموزان در مدارس بوده است. این پژوهش بر اساس مطالعات کتابخانه ای و به صورتی توصیفی است که شامل منابع و پشتیبانی برای کمک به شما برای حمایت از کودکان و نوجوانان برای تبدیل شدن به بزرگسالانی با سواد عاطفی است.

کلمات کلیدی: سواد عاطفی، مدرسه، آموزش، احساسات، چالش های یادگیری



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

در عصر پیشرفته علم و فناوری، اغلب ما در مورد سلامت عاطفی یا سواد تقریباً در هر بخش، چه مؤسسات آموزشی و چه در محل کار، بحث کرده‌ایم. اهمیت سواد عاطفی در سال‌های اخیر زمانی که موارد خودکشی، افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین و سایر مسائل مربوط به سلامت روان در میان جوانان و بزرگسالان افزایش یافت، آشکار شد. پرداختن به احساسات خود هرگز موضوع مهمی برای بحث در نظر گرفته نمی‌شد، بلکه بیشتر به صورت کلیشه ای و مبهم مفهوم سازی شده بود. اما قبل از ورود به درک گسترده تر از سواد عاطفی، ما همچنین باید ایده ای در مورد اصطلاح سواد عاطفی داشته باشیم؟ (Salovey & Mayer, 1990) سواد عاطفی به عنوان توانایی درک عواطف، احساسات و راه های ارتباط با الگوی عاطفی در نظر گرفته می‌شود. این یک مهارت مهم برای هر انسانی است که بر خود بسازد تا بتواند با هر تحول یا تغییر احساسی کنار بیاید. کلود اشتاینر، روان درمانگر، اصطلاح سواد عاطفی را ابداع کرد. او این اصطلاح را به عنوان «توانایی درک احساسات، توانایی گوش دادن به دیگران و همدلی با احساسات آنها و توانایی ابراز عواطف به صورت سازنده» توصیف کرد. روان درمانگر همراه با تعریف، پنج بخش سواد عاطفی را پیشنهاد کرد:

- شناخت احساسات خود
- داشتن حس همدلی
- یاد بگیرد که احساسات خود را مدیریت کنید
- ترمیم مشکلات عاطفی و
- تعامل عاطفی
- اهمیت سواد عاطفی در آموزش (Steiner, 1984)

در عصر پیشرفته علم و فناوری، اغلب ما در مورد سلامت عاطفی یا سواد تقریباً در هر بخش، چه مؤسسات آموزشی و چه در محل کار، بحث کرده‌ایم. پرداختن به احساسات خود هرگز موضوع مهمی برای بحث در نظر گرفته نمی‌شد، بلکه بیشتر به صورت کلیشه ای و مبهم مفهوم سازی شده بود (Steiner, 1984). همراه با معلمان، والدین و مراقبان نیز از سلامت عاطفی کودک آگاه می‌شوند. با این حال، درک احساسات کودک برای والدین بسیار دشوار می‌شود زیرا ابراز احساسات با متغیرهای زیادی مانند ترس از قضاوت شدن، درک نکردن ضریب عاطفی آنها، ایستادن در مقابل آنها و ترس از پذیرش و غیره همراه است. اما مهمتر از همه، درک والدین از سواد عاطفی مهم است زیرا به فرزندانشان کمک می‌کند تا بفهمند چگونه به احساسات و محرک های عاطفی پاسخ دهند. به عنوان مثال، بسیاری از کودکان در سنین پایین، زمانی که چیزی را که می‌خواهند به دست نمی‌آورند، تمایل به عصبانیت دارند و در بیشتر موارد، والدین یا فرزندان خود را سرزنش می‌کنند و رفتار آنها را نادیده می‌گیرند تا آن را رها کنند. (Bocchino, 1999) اما در عوض، والدین باید سعی کنند به فرزندان خود بفهمانند که این رفتار معتبر است و برای مقابله با احساساتی که از سر گذرانده اند، همدلی نشان دهند. در این صورت، ممکن است به راحتی عصبانیت کودکان را کاهش ندهد. با این حال، با گذشت زمان، کودک نیز عادی بودن احساسات را درک می‌کند، که در ابراز احساسات خود نسبت به والدین خود نیز شفاف می‌شود.

ایجاد سواد عاطفی خوب در بین کودکان به شکستن سپری که شکاف بین کودکان و والدین را پر می‌کند، کمک می‌کند و کودک را تشویق می‌کند تا بیشتر در مورد احساسات خود صحبت کند. (Bocchino, 1999)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مرحله نوجوانی زمانی است که کودک دچار تغییرات عاطفی مختلفی می شود. با این حال، سطح احساسی در اوج خود باقی می ماند، مانند خشم، هیجان، شادی، اشتیاق و سایر احساسات مرتبط. گاهی اوقات، نوجوانان تمایل دارند در مسیرهای نامطلوبی قرار بگیرند که زندگی آنها را مختل می کند. با این حال، مهم است که نوجوانان جوان را درک کنند که نوع احساساتی که در دوره نوجوانی از آنها پیشی می گیرد معتبر و طبیعی است. عواطف سرشار در میان نوجوانان صرف نظر از شرایط آنها معتبر است. بنابراین، معلمان، والدین و همسالان باید به کودک نوجوان عواطف خود را که کاملاً معتبر است درک کنند و به دنبال راههایی برای مقابله با احساسات خود باشند. یک کودک نوجوان به جای رعایت یک قانون سختگیرانه برای رفتار به شیوه ای خاص، باید احساسات خود را با شفاف نگه داشتن همه چیز و ایجاد فضای مثبت برای رشد کودک و مقابله با متغیرهای عاطفی خود بیان کند. (Bocchino, 1999)

تعریف سواد عاطفی

سواد عاطفی راهی برای «بودن» است نه فقط «انجام دادن». این یک رویکرد آموزشی در رابطه با سبک تدریس و محیط یادگیری است که می توانید با دانش آموزان خود به عنوان یک رویکرد اجتماعی برای گنجاندن توسعه دهید. (Salovey & Mayer, 1990)

در ابتدا آن را به عنوان نوعی «هوش اجتماعی» تعریف کردند که افراد را قادر می سازد بین احساسات و اعمال ناشی از آن تمایز قائل شوند. پس نقش معلم این است که محیط آموزشی امن اما غنی و چالش برانگیزی را فراهم کند که در آن کودکان آزاد باشند تا از نظر اجتماعی و عاطفی رشد کنند و در عین حال از نظر تحصیلی پرورش یابند. (Mia Kellmer, 1986)

از هرم سلسله مراتب نیازهای معروف مزلو استفاده کرد تا یک نظریه ساده شده برای نیازهای کودکان ایجاد کند. اساساً تنها زمانی که کودک از نظر عاطفی در محیط خود احساس امنیت و امنیت کند، چالش و ریسک مورد نیاز برای یادگیری را بر عهده می گیرد. یادگیری جدید اعتماد به نفس ما را به چالش می کشد، ما برای غلبه بر ناامیدی یا اعتراف به اشتباهات خود به انعطاف پذیری نیاز داریم. بسیاری از کودکان به سادگی برای انجام این کار آماده نیستند و به حمایت ما نیاز دارند تا چالشی را که از تمسخر در امان است، کشف کنند. یادگیری عمیق موفقیت آمیز تنها زمانی می تواند اتفاق بیفتد که نه تنها برای آنچه درست است، بلکه برای تلاش و راه حل هایی که از طریق همکاری پیدا می شوند، به رسمیت شناخته شود و تحسین شود. این نوع محیط حمایت کننده و در عین حال چالش برانگیز، که در آن همکاری با «داربست» برای حمایت و گسترش یادگیری تشویق می شود، از اصول سازنده گرایی اجتماعی پیروی می کند که به کودکان اجازه می دهد تا از طریق توسعه عزت نفس، کنترل خود و مهارت های اجتماعی به یادگیرندگان مستقل شکوفا شوند. (Mia Kellmer, 1986)

دلایل اهمیت سواد عاطفی

سواد عاطفی هنوز یک حوزه نسبتاً جدید و در حال رشد در آموزش است و بر اساس تئوری هوش هیجانی (گاهی اوقات به عنوان EI یا EQ شناخته می شود)، توانایی پردازش اطلاعات هیجانی است. این نظریه معمولاً توسط سالوی و مایر در سال ۱۹۹۰ ایجاد شده است، اصطلاح "هوش عاطفی" پیوند ساده ای را بین حوزه عاطفی و شناختی ایجاد می کند. امروزه کار آنها از طریق تحقیقات معاصر پشتیبانی می شود (Smith 2004; Blakemore 2005) که به ما می گوید که مغز نقش اصلی را



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در پاسخ عاطفی ایفا می کند. به عنوان مثال می دانیم که قشر پیش پیشانی در فرآیندهای اجتماعی، شناختی و عاطفی مانند تنظیم توجه، درد، کنترل خود، انعطاف پذیری و خودآگاهی درگیر است و به نظر می رسد که نسبت به محیط بسیار حساس است. ما همچنین می دانیم که مغز ما بین حواس و احساسات ما ارتباطات قوی و حیاتی برقرار می کند. (Damasio 2003)

از هوش هیجانی در محافل آموزشی اغلب به عنوان سواد عاطفی یاد می شود، اصطلاح "سواد" یک فرآیند یا مفهوم عملی را نشان می دهد که می توان "خواندن" را به فرد آموزش داد. من معتقدم یک عنصر ذاتی در احساسات وجود دارد که از طریق پرورش دقیق می توان آن را توسعه و اصلاح کرد و سپس مهارت‌های بیشتری را آموزش داد تا به آنچه ممکن است به عنوان سواد عاطفی شناخته شود، توسعه یابد. تحقیقات اولیه سالوی و مایر در طی ۱۰ سال گذشته از طریق آثار دانیل گولمن (۱۹۹۶؛ ۱۹۹۸) مجدداً شکل گرفته و در سطح بین المللی رایج شده است. گولمن این موضوع را مطرح کرد که هوش هیجانی و اجتماعی در محل کار و برای یک زندگی موفق بیشتر از هوش متعارف مرتبط است. (Damasio, 2003)

سالوی و مایر هوش هیجانی را متشکل از ۴ شاخه متمایز می دانستند که به زبان ساده عبارتند از ادراک، تفکر، درک و مدیریت. اینها می توانند به عنوان پایه ای برای ۵ حوزه برای سواد عاطفی که توسط گولمن (۱۹۹۶) مطرح شده است، دیده شوند. استراتژی مهر و موم (۲۰۰۵) مبتنی بر پنج جنبه اصلی مشابه است: خودآگاهی، مدیریت احساسات، همدلی، انگیزه و مهارت های اجتماعی که برای توسعه سواد عاطفی اساسی در نظر گرفته می شوند. (Blakemore, 2005)

کار هوارد گاردنر (۱۹۸۳) در مورد هوش های چندگانه را می توان به عنوان دیدگاهی موازی در نظر گرفت و تأثیر قابل توجهی بر آموزش و یادگیری داشته است. نظریه او بر گستردگی هوش ها از جمله هوش بین فردی و درون فردی تأکید دارد که هر دو به سواد عاطفی مربوط می شوند. هوش بین فردی، به در نظر گرفتن سایر افراد و حالات عاطفی آنها و هوش درون فردی، شناخت و مدیریت موفقیت آمیز احساسات خود مربوط می شود. بنابراین، ایده سواد عاطفی چیز جدیدی نیست، اما نشان دهنده آگاهی روزافزون از ماهیت چند وجهی هوش، و اهمیت درک ارتباط آن به عنوان رویکردی برای یادگیری و آموزش است. (Blakemore, 2005)

نهادهای حاکم، پیامدهای بالقوه رفتار مخرب یا در واقع سازگارانه را که مشکلات عاطفی زیربنایی را پنهان می کند، تشخیص می دهند که معلمان اغلب احساس می کنند صلاحیت رسیدگی به آنها را ندارند. در کریستی و همکاران نیز حمایت وجود دارد. (۱۹۹۹) برای این ادعا که بسیاری از کودکان فقدان همدلی را نشان می دهند که حرفه ای بودن معلم را به چالش می کشد. با این حال معلمان موفق می توانند و می توانند رشد آگاهی درون فردی و عزت نفس را تشویق کنند. اگر حتی عنصر شناختی کوچکی برای احساسات وجود داشته باشد، همانطور که شارپ (۲۰۰۱) اذعان می کند، مهارت های کنترل و درک باید در قالب سواد عاطفی پرورش، آموزش و تمرین شود. برای اینکه این مهارت‌ها واقعاً مؤثر باشند، باید نه تنها توسط معلمان فردی، بلکه به عنوان کل جامعه مدرسه شامل کارکنان آموزشی و غیرآموزشی، الگوسازی و آموزش داده شوند. (Weare, 2007)

معتقد است که شواهد بی چون و چرای برای حمایت از رویکرد کل مدرسه به سواد عاطفی وجود دارد. یک ملاحظاتی اساسی در شکل‌گیری تعریف خود، تفاسیر فردی متفاوتی است که هر یک از کارکنان در رابطه با تجربه گذشته ایجاد کرده‌اند. برای این پروژه مهم بود که این آگاهی از تفاوت های فردی و شخصی در درک به رسمیت شناخته شود و تا جایی که ما توانستیم، درک مشترکی از سواد عاطفی ایجاد شد، که اجازه ساخت اعتبار یا تمرکز مشترک، روشن و مشترک را می داد. مشاهدات را در همان نور اندازه گیری کنید. برای این منظور کارکنانی که بلافاصله در پروژه شرکت کردند، هرکدام درک شخصی خود را از



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سواد عاطفی نوشتند. پس از تأمل همراه با بحث در مورد درک و مطالعه شخصی ما، تعریف زیر به عنوان درک مشترک ما در آن زمان مورد توافق قرار گرفت و با والدین مهدکودک به اشتراک گذاشته شد. این شامل تشخیص ما از تفاوت‌ها هم در بین خودمان و هم در بین یادگیرندگان می‌شود و نیاز به پذیرش کودکان را همانطور که هستند به دلیل تجربه‌های متفاوت زندگی‌شان قدردانی می‌کند. من معتقدم که این سطح فردی از پذیرش برای سواد عاطفی اساسی است. سواد عاطفی عبارت است از آگاهی و درک توسعه یافته از احساسات خود و دیگران. این اطلاعات تفکر ما را هدایت می‌کند و در ارتباطات و رفتار ما بیان می‌شود. علاوه بر این، این درک این است که افراد به روش‌های مختلف احساسات را احساس می‌کنند و بنابراین بسته به تجربه زندگی خود واکنش‌های متفاوتی دارند (Green, & Tchinlé, 2004)

ارائه ابزارها، مهارت‌ها و فرآیندهای سواد عاطفی به معلمان

تمرکز در اینجا بر ارائه ابزارها، مهارت‌ها و فرآیندهای سواد عاطفی به معلمان برای کار با کودکان دبستانی است تا کودکان و کلاس‌های درس را با قلب حفظ کنند. چنین کلاس‌هایی دارای زبان سواد عاطفی هستند که عمدتاً غیرکلامی است و زندگی احساسی فعالی دارد که برای کودکان و معلمان به طور یکسان قابل لمس است و بافت فرآیند آموزش و یادگیری را زنده می‌کند و رنگ می‌بخشد. وظیفه بازگرداندن قلب کلاس پیچیده است و پارامترهایی که این کار را تعریف و محدود می‌کنند به شرح زیر است. (Damasio, 2003)

بازبانی هوش عاطفی کودکان در کلاس‌های درس

سیستم‌های مدرسه‌ای در فرهنگ‌های غربی بر روان‌شناسی متمرکز شده‌اند که سر را از قلب جدا می‌کند. روانشناسی با جداسازی روشنفکر از جنبه‌های انگیزشی و عاطفی تفکر و برتری که به جنبه‌های شناختی تفکر داده شده است، آسیب دیده است. او پیشنهاد کرد که حذف تمام عناصر احساس از تفکر غیرممکن است. رفتارگرایی شناختی روانشناسی است که بخشی از ذهن را طرد می‌کند. بخش مهم ذهن، زندگی عاطفی، رها کردن افراد "به عنوان روح روی یخ... موجودات سرد و بی‌جان و عاری از هر گونه آرزو، ترس، غم، درد و لذت". در تلاشی برای جبران این نابرابری، گولمن (۱۹۹۶) نیاز به توسعه هوش هیجانی به اندازه هوش شناختی را استدلال کرد که او آن را دانستن چگونگی ابزار احساسات، مدیریت خلق و خو، همدلی با دیگران، ایجاد انگیزه در خود و تمرین مهارت‌های بین فردی تعریف کرد. بنابراین برای مثال، همدلی توسط بومیان و جزایر تنگه تورس، آمریکایی‌های لاتین، آنگلو ساکسون‌ها و در زمینه‌های سیاسی متفاوت بیان می‌شود. هوش هیجانی زمینه‌ای است و دارای کیفیت‌های مختلفی است که گولمن (۱۹۹۵) برخی از آنها را شناسایی کرده است. منشأ آن نه در مغز در سر، بلکه در مغز در قلب است که اکنون توسط اندرو امور در تحقیقات خود در مورد احساسات (۲۰۰۷) شناسایی شده است. آنچه در اینجا پیشنهاد می‌شود یک مدل ارتعاشی از زندگی عاطفی است که ترجیحاً "زندگی احساسی" نامیده می‌شود که هوش قلب یک پدیده ارتعاشی است و قلب‌ها به معنای واقعی کلمه در پاسخ به انرژی‌هایی تا دو متر در اطراف می‌لرزند. آنها را این هوش قلبی مک‌کراتی «شهود» را نام می‌برد و پیشنهاد می‌کند که این حسی است که ما را قادر می‌سازد برای آنچه در شرف وقوع است آماده شویم. سوالی که در کلاس درس مطرح می‌شود این است که آیا تجربیات هوش قلبی را تشخیص می‌دهیم یا انکار می‌کنیم یا با استفاده از یک دستور کار صرفاً شناختی بر ارزش آن غلبه می‌کنیم. این پژوهش بر روشی برای ادغام تجربیات قلبی در فرآیندهای یادگیری شناختی تمرکز می‌کند، به طوری که هیچ یک از رابطه ضعیف یا مردود دیگری با یکدیگر ادغام



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نمی شوند، بلکه هوش و قلب ادغام می شوند، هوش فرآیندهای تفکر را القا می کند و نرم می کند و فرآیند تفکر را روشن می کند. قلب در رقص حمایت متقابل در بدن کودک. (Golman, 1996)

هوش شناختی و هوش هیجانی

این تقسیم بین هوش شناختی و هوش هیجانی منجر به تایید و پاداش دادن به کودکانی شده است که می توانند احساسات خود را به پارادایم غالب تعالی بخشند و به کودکانی که زندگی عاطفی خود را تعالی نمی بخشند برچسب زده و آسیب شناسی کنند، حتی زمانی که این کودکان از نظر رشد جسمی یا ذهنی هستند. درون گروه هنجاری کودکانی که غم و اندوه و فقدان خود را از طریق آسیب رساندن به خود یا کناره گیری ابراز می کنند. کودکانی که از طریق پرخاشگری یا عدم تبعیت ابراز ناامیدی و یا سوء استفاده می کنند. کودکانی که طرد شده و رها شده اند و به خود آسیب می زنند یا عمل می کنند، فقط برای نام بردن چند دسته از تجربه ها، برچسب «آشفته گی عاطفی» داده شده اند و برای چندین دهه به کلاس آموزش ویژه فرستاده می شوند. با این حال، غم و اندوه و از دست دادن، خشم، ترس از طرد شدن هسته اصلی هستند. این تقسیم بین هوش شناختی و هیجانی منجر به تایید و پاداش دادن به کودکانی شده است که می توانند احساسات خود را به پارادایم غالب تعالی بخشند و به کودکان برچسب و آسیب شناسی کنند. که زندگی عاطفی خود را تعالی نمی بخشند، حتی زمانی که این کودکان از نظر رشد جسمی یا ذهنی در گروه هنجاری قرار دارند. کودکانی که غم و اندوه و فقدان خود را از طریق آسیب رساندن به خود یا کناره گیری ابراز می کنند. کودکانی که از طریق پرخاشگری یا عدم تبعیت ابراز ناامیدی و یا سوء استفاده می کنند. کودکانی که طرد شده و رها شده اند و به خود آسیب می زنند یا عمل می کنند، فقط برای نام بردن چند دسته از تجربه ها، برچسب «آشفته گی عاطفی» داده شده اند و برای چندین دهه به کلاس آموزش ویژه فرستاده می شوند. با این حال، غم و اندوه و از دست دادن، خشم، ترس از طرد شدن هسته اصلی هستند. (Green, & Tchinelé, 2004)

تمرکز بر کودکان ابتدایی

تمرکز بر کودکان دبستانی و کلاس های درس آنهاست، زیرا در اینجا جدا شدن سرها از هوش قلبی واقعاً با شور شروع می شود که کودکان را برای مقابله با ترن هوایی های عاطفی نوجوانی مجهز نمی کند. فرآیندها و ابزارهای ارائه شده در این پژوهش به صورت توسعه ای برای کلاس مدرسه ابتدایی طراحی شده است. علاوه بر این، مطالعات رضایت معلم نشان می دهد که مهمترین عنصر رضایت معلم دبستان، رابطه و محبت نسبت به دانش آموزان است در واقع، هدف بسیاری از معلمان دبستان ایجاد پیوندهای عاطفی قوی با یادگیرندگان شان است و این پژوهش از فرآیند کلاس درس برای توسعه سواد عاطفی و در نتیجه بهبود کیفیت چنین رابطه ای پشتیبانی می کند. (Roffey, 2008)

احساس زندگی در درجه اول کودکان نه معلمان

در حالی که زندگی احساسی معلم بخش مهمی از قلب کلاس درس است و فصل نهم به این موضوع مهم اختصاص دارد، تمرکز اصلی این پژوهش بر زندگی احساسی کودکان در کلاس درس است. همچنین، زندگی احساسی معلم بسیار پیچیده است و شامل ویژگی های احساسی معلم مؤثر، دلبستگی های عاطفی و فرافکنی های معلمان، تأثیرات سلسله مراتب اقتدارگرا، فرآیندهای نتیجه برنامه درسی با استرس بالا و خواسته های بیش از حد و ناتوان کننده بوروکراتیک است به خودی خود پژوهش می خواهد. در اینجا تمرکز بر زندگی احساسی معلم در روابط با کودکان در کلاس درس در زمینه ایجاد و حفظ یک کلاس درس با قلب از طریق آموزش سواد عاطفی است. (Roffey, 2008)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کلاس درس نه محدودیت های سازمانی

در نهایت، یکی از تأثیرات عمیق بر توانایی معلمان در ایجاد و پردازش زندگی احساسی یادگیرندگان ابتدایی، نادیده گرفتن زندگی احساسی کودکان دبستانی توسط سیاست‌های آموزشی و بوروکراسی‌های اداری است که دستور کار مدارس را تعیین می‌کنند. این دستور کارها بر سواد شناختی متمرکز هستند، گویی این تنها سواد ارزشمند است و به طور فزاینده‌ای منطقی می‌شود، و با اقدامات رفتاری مانند اهداف، نتایج، عملکردها، شایستگی‌ها و مهارت‌ها به صورت شناختی هدایت می‌شود. این پارادایم عقل‌گرایانه برای توسعه سیاست بازتاب عقیم بودن دستور کار عقل‌گرایی اقتصادی است که در حال حاضر بر جامعه حاکم است. در حالی که تولید کالاها و خدمات اقتصادی افزایش می‌یابد، کیفیت آن کاهش می‌یابد و ما با اپیدمی مشکلات روانی ناشی از احساس ناامیدی، سرکوب‌شده و نادیده گرفته شده مردم مواجه هستیم. این چارچوب سازمانی خردگرا، توانایی معلم را برای ایجاد کلاسی که در آن سواد عاطفی پرورش داده شود، محدود می‌کند. چارچوب عقلانی حاکم بر سیاست گذاری آموزشی امروز باید در سطح کلان به چالش کشیده شود. با این حال، اصلاحات بوروکراتیک محور این پژوهش نیست، حتی اگر تأثیر محدودکننده آن بر معلمان و دانش آموزان اذعان شود. در عوض، این پژوهش بر روی آنچه که ما می‌توانیم برای احیای قلب کلاس انجام دهیم تمرکز دارد (Figueroa-Sánchez, 2008).

توسعه سواد عاطفی در سطوح پایه

این کاری است که معلمان می‌گویند زمانی که دانش آموزان در مدرسه ابتدایی پیشرفت می‌کنند و وارد محیط‌های پرفشار دبیرستان و راهنمایی می‌شوند، سود پرداخت می‌کند: «اگر کاری را که قرار است در زمان انتقال از دوران کودکی به مهدکودک انجام دهیم، پس وقتی آنها در کلاس دوم هستند، آنها می‌توانند از این مهارت‌ها استفاده کنند. و آنها می‌توانند آنها را با همکلاسی‌های خود در کلاس سوم و چهارم به اشتراک بگذارند. شما اختلال نخواهید داشت. شما فقط می‌توانید آموزش دهید.» در عین حال، پایان دوره ابتدایی نباید نشانه‌ای از اتمام این کار باشد: مهم است که به زمان اختصاص داده شده برای انجام فعالیت‌های رشدی مناسب در کلاس‌های راهنمایی و دبیرستان، زمانی که نوجوانان هنوز به حمایت زیادی نیاز دارند، ادامه دهیم (Figueroa-Sánchez, 2008).

در اینجا تمرین‌هایی وجود دارد که به بچه‌ها در سطوح مختلف کلاس کمک می‌کند تا دایره واژگان را توسعه دهند و مهارت‌های سواد عاطفی را برای درک بهتر و مشارکت مؤثرتر در دنیای اطراف خود تمرین کنند.

واژگان احساسات را زودتر بسازید

موریس الیاس، استاد روانشناسی در دانشگاه رانگرز می‌نویسد: در کلاس‌های اولیه، "کودکان باید بتوانند این احساسات را تشخیص دهند و به دقت برجسب گذاری کنند: غمگین، دیوانه، خوشحال، ترس، متعجب، ناراحت، نگران و مغرور." او می‌گوید استفاده از کارت‌های فلش یا کتاب‌های تصویری را در نظر بگیرید - تعداد زیادی هستند که به طور خاص بر احساسات متمرکز شده‌اند، اما کتاب‌های تصویری و فصلی درباره موضوعات دیگر اغلب طیف گسترده‌ای از احساسات (و حالات چهره همراه) را در بر می‌گیرند و خوراک غنی برای مکالمات فراهم می‌کنند. الیاس پیشنهاد می‌کند که با یادگیرندگان جوان، «ابتدا درباره احساساتی که در تصاویر می‌بینند بپرسید». اگر درست می‌گویند، از آنها بپرسید که چگونه می‌دانند. چه درست باشد یا نه، به انواع روش‌های نشان دادن احساسات اشاره کنید. (Golman, 1996)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

فرصت‌هایی برای ابراز احساسات ایجاد کنید

اختصاص زمان به موضوع احساسات یادگیرندگان این پیام را ارسال می‌کند که احساسات یادگیرندگان «در کلاس درس معتبر و خوشایند است و رفاه عاطفی آنها مهم است. یا یک چک کردن سریع گل رز و خار را امتحان کنید که در آن بچه‌ها گل رز را به اشتراک می‌گذارند - اتفاق مثبتی که در آن روز برای دانش‌آموزی رخ می‌دهد - و خارهایی که کمتر از مثبت یا حتی منفی هستند. الکس شورین ونت، معلم کالج محلی، می‌گوید، روشن کنید که یادگیرندگان می‌توانند «سطح آسیب‌پذیری خود را انتخاب کنند». بررسی‌های رز و خار فرصت‌هایی برای یادگیرندگان است تا با همسالان خود آسیب‌پذیری عاطفی را تمرین کنند. این سطح راحتی مستقیماً به توانایی به اشتراک گذاشتن نظرات و ریسک‌های تحصیلی در زمینه‌های دیگر ترجمه می‌شود (Burman, 2009).

به کودکان بیاموزید که چگونه "احساس خود را تغییر دهند

وقتی معلمان به یادگیرندگان فضایی می‌دهند تا ساکت شوند و درباره جایی که در آن هستند فکر کنند، این یک روش مشخص برای آنها برای تمرین مهارت‌های هوش هیجانی مانند خودآگاهی و خودمدیریتی است. بالارد که یک بار در هفته یک تمرین تمرکز حواس را در کلاس درس خود انجام می‌دهد، می‌گوید: «فرضیه این است که اگر بتوانید این کار را انجام دهید، آنگاه برای تعامل با محیط خود به روشی پیشگیرانه، به جای واکنشی بسیار، مجهزتر هستید. در طول تمرین، دانش‌آموزان در یک دایره می‌ایستند، روی تنفس خود تمرکز می‌کنند و سپس توجه خود را به بازتاب معطوف می‌کنند. بالارد خاطرنشان می‌کند: "گاهی اوقات ما در مورد موضوعی که قرار است در کلاس بحث کنیم، فکر می‌کنیم." من همیشه یک دقیقه را صرف این می‌کنم که همه، از جمله خودم، روی نحوه ظاهر شدنمان در فضا تمرکز کنند. ما همیشه مطمئن می‌شویم که بدون قضاوت نسبت به خودمان چگونه ظاهر می‌شویم.» بالارد می‌گوید: فواید این تمرین - کاهش استرس، تقویت حافظه کاری و کاهش واکنش عاطفی - باعث می‌شود که این تمرین «دیگر لذت‌بخش نباشد، بلکه یک ضرورت باشد» (Burman, 2009).

به کودکان بیاموزید که چگونه احساس خود را تغییر دهند

هنگامی که یادگیرندگان ریچاردسون در شناسایی و بیان احساسات خود احساس راحتی کردند، او راهبردهایی را معرفی کرد که می‌توانستند از آنها برای تغییر مثبت احساسات خود در موقعیت‌های مختلف استفاده کنند: برای مثال از یک بزرگسال کمک بخواهند، یا در یک فضای آرام اختصاصی استراحت کنند، و از کلمات استفاده کنند. یک درگیری ریچاردسون می‌نویسد: «به تدریج متوجه شدم که این واژگان در مکالمات و همکاری دانش‌آموزان نمایان می‌شود. «مشاهده‌ها صرفاً به دور شدن یادگیرندگان ختم نشد. با حمایتی، آنها می‌توانستند درباره آن صحبت کنند و در کلاس به کار خود ادامه دهند.

اوکیم بالارد، معلم دبیرستان، می‌گوید: وقتی معلمان به یادگیرندگان فضایی می‌دهند تا ساکت شوند و درباره جایی که در آن هستند فکر کنند، این یک روش مشخص برای آنها برای تمرین مهارت‌های هوش هیجانی مانند خودآگاهی و خودمدیریتی است. بالارد که یک بار در هفته یک تمرین تمرکز حواس را در کلاس درس خود انجام می‌دهد، می‌گوید: «فرضیه این است که اگر بتوانید این کار را انجام دهید، آنگاه برای تعامل با محیط خود به روشی پیشگیرانه، به جای واکنشی بسیار، مجهزتر هستید. در طول تمرین، دانش‌آموزان در یک دایره می‌ایستند، روی تنفس خود تمرکز می‌کنند و سپس توجه خود را به بازتاب معطوف می‌کنند. بالارد خاطرنشان می‌کند: "گاهی اوقات ما در مورد موضوعی که قرار است در کلاس بحث کنیم، فکر می‌کنیم." من همیشه یک دقیقه را صرف این می‌کنم که همه، از جمله خودم، روی نحوه ظاهر شدنمان در فضا تمرکز کنند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ما همیشه مطمئن می شویم که بدون قضاوت نسبت به خودمان چگونه ظاهر می شویم.» بالارد می گوید: فواید این تمرین - کاهش استرس، تقویت حافظه کاری و کاهش واکنش عاطفی - باعث می شود که این تمرین «دیگر لذت بخش نباشد، بلکه یک ضرورت باشد.» (Knight, 2014)

در نظر گرفتن دیدگاه های دیگر را تمرین کنید. مغز ما دائماً در تلاش است تا نیات، احساسات و باورهای دیگران را استنباط کند - چیزی که روانشناسان از آن به عنوان نظریه ذهن یاد می کنند - تا بتوانیم در تعاملات اجتماعی مختلف پاسخ مناسبی بدهیم. برای اکثر بچه ها، این کار پیچیده ای است، و سوء تفاهم ها اغلب حتی برای باهوش ترین افراد از نظر اجتماعی بروز می کند. تحقیقات تئوری ذهن معتقد است که توانایی ما برای پیش بینی اینکه دیگران چگونه رفتار خواهند کرد، یک توانایی رشدی است: «کودکان - از سال های اولیه تا اواسط کودکی و نوجوانی تا بزرگسالی - درک خود و دیگران و همچنین موقعیت های مبهم را تغییر می دهند و توسعه می دهند. و عواطف و طعنه،" نویسندگان یک مطالعه اخیر توجه داشته باشند. آنها می افزایند که خانواده ها، همسالان و به ویژه مدارس می توانند تأثیر قابل توجهی بر این پیشرفت داشته باشند.

(Knight, 2014)

تمرین هایی که به بچه ها اجازه می دهد درباره آنچه که دیگران ممکن است تجربه یا احساس کنند فکر کنند، در دنیای درونی دیگران زندگی کنند تا درک خود را توسعه دهند - در حین خواندن با صدای بلند یا مستقل، از بچه ها می خواهند برای لحظه ای داستان را ورق بزنند و بگویند. برای مثال، آن را از نگاه یک شخصیت دیگر می تواند سازنده باشد. یا یک فعالیت شنیداری انعکاسی را امتحان کنید: پس از چندین ماه توسعه واژگان عاطفی، یادگیرندگان در کلاس درس ریچاردسون با هم جفت شدند و با ترسیم از نمودار لنگر بصری، «به نوبت احساسات خود را بیان کردند، زبان شریک زندگی خود را منعکس کردند، و زمانی را که احساس کردند را به یاد آوردند. به همین ترتیب، او می نویسد (Knight, 2014).

سواد عاطفی به عنوان یک رویکرد به یادگیری و آموزش

قبلاً، شرحی از زمینه پروژه، برنامه ریزی تحقیقات اولیه و یافته های پایه ارائه کردم. اینجا بر اساس مشاهدات و تأمل قابل توجهی بر روی تعاملات اجتماعی در مهدکودک بود و باعث ایجاد سوال اقدام پژوهی شد ... اگر سواد عاطفی در مرحله پیش دبستانی به عنوان بخشی از زمان روزانه گروه های کوچک و در طول فعالیت های مهدکودک به یک تمرکز آشکار تبدیل شود، آیا این امر توانایی کودکان را برای بیان احساسات و مدیریت رفتار اجتماعی خود تقویت می کند. من همچنین این ایده را مطرح کردم که سواد عاطفی راهی برای بودن است نه فقط انجام دادن. این یک رویکرد آموزشی در مورد سبک تدریس و محیط یادگیری است، اکنون در نظر بگیرید که چگونه می تواند روی تمرین شما تأثیر بگذارد. این ایده ها بر اهمیت ایجاد حس تعلق از طریق استفاده از گروه های کوچک برای آموزش مهارت های خاص در چارچوب حمایتی تأکید می کنند. این رویکرد یکپارچه و همدلانه به یک فلسفه تدریس و یادگیری مشترک بستگی دارد، که سواد عاطفی را در برنامه درسی مرکزی قرار می دهد، عزت نفس و استقلال بیشتر دانش آموز را توسعه می دهد. (Winans, 2012)

چالش های سواد عاطفی دانش آموزان

ما با سواد عاطفی متولد نشده ایم. این باید در طول زندگی ما توسعه یابد. با این حال، مانند بسیاری از جنبه های توسعه، اگر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در جوانی ظاهر نشود، این خطر وجود دارد که هرگز به اندازه کافی توسعه پیدا نکند. به همین دلیل است که چنین تمرکزی روی افزایش سواد عاطفی در کودکی وجود دارد. متأسفانه عوامل متعددی ممکن است برای جلوگیری از پیشرفت آن واسطه شوند:

یک عامل بیولوژیکی است. برخی از کودکان دارای مزاج معتدل دشواری هستند که به راحتی خود را به درون نگری و تنظیم نمی دهد. سایر کودکان، مانند آنهایی که دارای ناتوانی های رشدی هستند، به سادگی استعداد مشابهی برای باسواد شدن عاطفی ندارند. عامل اصلی دیگر محیطی است: حمایت والدین و خانواده. آیا افراد خانه شما بیان و شناسایی احساسات را ترویج می کنند؟ بسیاری از خانواده ها بی تفاوت تر هستند و در نشان دادن احساسات خود مشکل دارند. خانواده های دیگر در تنظیم احساسات خود مشکل دارند و مشاجره های مکرر یا مشکلاتی در مدیریت خشم دارند. هنگامی که شما با سواد عاطفی احاطه نشده اید، توسعه آن بسیار سخت تر است. این امر باعث می شود آنچه در خارج از خانه اتفاق می افتد مهم تر شود. و کودکان بیشتر وقت خود را بیرون از خانه در مدرسه می گذرانند. بنابراین، این سوال پیش می آید: آیا معلمان سواد عاطفی را ترویج می کنند؟ اگرچه برخی از معلمان و کارکنان مراقبت از کودکان از سواد عاطفی آگاه هستند، اما این موضوعی نیست که به اندازه برخی جنبه های دیگر رشد مورد توجه قرار گرفته باشد. در نتیجه، ممکن است به اندازه ای که برای جبران هر گونه کسری از زندگی خانگی آنها لازم است، با کودکان تبلیغ نشود. (Hein, 2013)

یک مشکل دیگر ماهیت تعامل اجتماعی امروزی است. در دنیای امروز، ما در گوشی ها، تبلت ها و رایانه هایمان دفن شده ایم. ما زمان بیشتری را صرف ارسال پیامک و زوم می کنیم تا زمانی که در یک اتاق انجام می دهیم. در نتیجه، فرصت کمتری برای درگیر شدن در تعاملات معنادار رودررو با دیگران وجود دارد. به طور کلی، ما در جامعه ای کمتر کنونی نسبت به قرن گذشته زندگی می کنیم. علاوه بر این، انتظارات ما از پسران و دختران متفاوت است. به دلیل هنجارهای جنسیتی اجتماعی، این باور وجود دارد که پسران و مردان نباید احساسات خود را ابراز کنند. بنابراین، پسران فرصت های یکسانی برای توسعه سواد عاطفی دریافت نمی کنند و به دختران در درک احساسات و توسعه همدلی مزیت می دهند. (Oksuz, 2016)

بالاخره بچه ها از همیشه شلوغ ترند. فعالیتها مطمئناً مزایای خود را دارند، اما یک نقطه ضعف این است که مشغله زیاد از اجتماعی شدن عادی جلوگیری می کند. یادتان هست زمانی که بچه بودید و وقت آزاد برای معاشرت با دوستان داشتید؟ شما با یکدیگر صحبت کردید و فعالیت های خود را طراحی کردید. اکنون، بچه ها خوش شانس هستند که زمان های برنامه ریزی نشده قابل توجهی دارند. و وقتی این کار را می کنند، اغلب از دور به یکدیگر پیام می دهند. (Oksuz, 2016)

نتیجه گیری

بسیاری از محققان از این دستورالعمل ها برای ایجاد برنامه های آموزشی متناسب با تنظیمات مختلف ساخته شده اند. برای کنترل احساسات یک مهارت قدرتمند است و خطر سوء استفاده احتمالی از آن برای دستکاری احساسات دیگران به دلایل غیراخلاقی وجود دارد. از سوی دیگر، برخی از سازمان ها در حال حاضر از آن به عنوان معیار دیگری برای بررسی استعداد عاطفی کارکنان به جای ارتقای نگرش ها و رفتارهای محل کار استفاده می کنند. (Hein, 2013)

سواد عاطفی می تواند یک اصطلاح بسیار عالی و بزرگ به نظر برسد. بیایید ابهام زدایی کنیم! محققین سالویو و مایر این اصطلاح را در سال ۱۹۹۷ ابداع کردند. آنها می گویند که سواد عاطفی توانایی شناخت، درک و مدیریت احساسات خود و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دیگران است. اگر صادق باشیم، انجام این کار برای بزرگسالان عصبی سخت است، نه کمتر از دانش آموزان جوان ما! با این حال، بزرگی تعریف نباید ما را از اولویت دادن به این مهارت حیاتی باز دارد. وقتی مفهوم سواد عاطفی دانش آموزان خود را هدف قرار می دهیم، آنها را برای زندگی آماده می کنیم.

در اینجا ۳ دلیل وجود دارد که چرا هدف قرار دادن این مهارت برای کلاس های درس ما و آینده دانش آموزان ما ضروری است. (Oksuz, 2016)

وقتی رفتارهای چالش برانگیزی مانند فرار، ضربه زدن و جیغ زدن را می بینیم، اغلب به این دلیل است که دانش آموز احساسات خود را تعیین نکرده است و/یا آن احساسات را به دیگری که می توانند حمایت کنند بیان نکرده است. در حالی که احساس می کنیم احساسات ما بسیار مهم است و صادقانه باید تشویق شود، این رفتارها این قدرت را دارند که یادگیری را کاملاً از مسیر خارج کنند! وقتی یک کودک می تواند بگوید: "من آنقدر ناامید هستم که نمی توانم این پاسخ را دریافت کنم!" یا "من واقعاً غمگین هستم زیرا پدرم دیشب برای یک سفر کاری طولانی رفت" - این یک کلید به ما می دهد. ما می توانیم به تعیین استراتژی های مقابله ای مفید و مؤثر برای آنها کمک کنیم، همدلی را گسترش دهیم و حمایت هایی ارائه کنیم که بتواند آنها را از طریق آن احساسات راهنمایی کند. برخی از دانش آموزان همیشه آماده یا قادر به شناسایی احساسات خود نیستند. (Figueroa-Sánchez, 2008).

وقتی بتوانیم احساسات خود را شناسایی کنیم، همدلی را با دیگران آسان تر می کنیم. وقتی دانش آموزی دیروز در طول تعطیلات ناامیدی خود را شناسایی کرد و امروز هم همسالانش همان ناامیدی را شناسایی کرد، می توان همدلی را راحت تر پرورش داد. یادگیرندگان می توانند با شخصیت هایی در کتاب ها و فیلم هایی ارتباط برقرار کنند که احساسات مشابهی را تجربه می کنند که می دانند قبلاً احساس کرده اند. بدون سواد عاطفی، این تجربیات به هم می ریزند زیرا کودکان نمی توانند با احساسی که مطمئن نیستند قبلاً آن را احساس کرده اند، ارتباط برقرار کنند. (Winans, 2012)

من فکر می کنم همه ما می توانیم قبول کنیم که سواد عاطفی یک مهارت زندگی است. ما نمی توانیم با بزرگتر شدن در کودکی، نوجوانی و بزرگسالی موفق باشیم مگر اینکه بتوانیم سواد عاطفی را تجسم کنیم. یادگیرندگان به مهارت شناسایی احساسات خود نیاز دارند تا بتوانند به کمک مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنند، مهارت های مقابله ای را انتخاب کنند که واقعاً از آنها حمایت می کند و بنابراین می توانند با دیگران همدردی کنند (Burman, 2009).

بنابراین، بیایید عملی شویم. چگونه این را آموزش دهیم؟

ما باید با دانش آموزان خود تمرین کنیم تا احساسات خود و دیگران را شناسایی کنیم. افزودن چک کردن احساسات روزانه در بالای روز، الگوبرداری از ابراز احساسات خود به عنوان معلم، تمرین در گروه های کامل و کوچک با تصاویر کارتونی ها و عکس های واقعی، و پیش بینی احساسات شخصیت ها در داستان ها عالی است. (Burman, 2009).



1. Burman, E. (2009). Beyond 'emotional literacy' in feminist and educational research. *British educational research journal*, 35(1), 137-155.
2. Bocchino, R. (1999). *Emotional literacy: To be a different kind of smart*. Corwin Press.
3. Blakemore, S. J., Bristow, D., Bird, G., Frith, C., & Ward, J. (2005). Somatosensory activations during the observation of touch and a case of vision–touch synaesthesia. *Brain*, 128(7), 1571-1583.
4. Damasio, A. (2003). Feelings of emotion and the self. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1001(1), 253-261.
5. Figueroa-Sánchez, M. (2008). Building emotional literacy: Groundwork to early learning. *Childhood Education*, 84(5), 301-304.
6. Green, A., & Tchinelé, J. (2004). Evaluation of Mbororo transhumance routes in the Tchabal Mbabo-Dodeo region of Cameroon. *Gashaka Gumti-Tchabal Mbabo Transboundary Conservation Project Report*.
7. Golman, J. (1996). (6. Emotional literacy: Education for meaning. *International journal of children's spirituality*, 4(1), 19-28.
8. Hein, S. (2013). *Emotional literacy*.
9. Knight, C. (2014). *Emotional literacy in criminal justice: Professional practice with offenders*.
10. Mia Kellmer (1986). *Emotional literacy in the early years*. *Emotional Literacy in the Early Years*, 1-128.
11. Oksuz, Y. (2016). Evaluation of Emotional Literacy Activities: A Phenomenological Study. *Journal of Education and Practice*, 7(36), 34-39.
12. Roffey, S. (2008). Emotional literacy and the ecology of school wellbeing. *Educational and child psychology*, 25(2), 29-39.
13. Steiner, C. (1984). *Emotional literacy*. *Transactional Analysis Journal*, 14(3), 162-173.
14. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
15. Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative research in psychology*, 1(1), 39-54.
16. Weare, J. H. (2007). Phosphorylation reaction in cAPK protein kinase-free energy quantum mechanical/molecular mechanics simulations. *The Journal of Physical Chemistry B*, 111(47), 13455-13464.
17. Winans, A. E. (2012). Cultivating critical emotional literacy: Cognitive and contemplative approaches to engaging difference. *College English*, 75(2), 150-170.