



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## بررسی رویکرد سیستمی یادگیری عاطفی - اجتماعی در نظام آموزشی

مریم خلیفه<sup>۱</sup>، سکینه پایکاری<sup>۲</sup>، سیمین فرض اله زاده<sup>۳</sup>، آمنه مرادی<sup>۴</sup>

۱-کارشناسی علوم تربیتی گرایش مدیریت آموزشی پیام نور شیراز

۲-کارشناسی مشاوره دانشگاه فرهنگیان شهید مفتاح شهر ری

۳-کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی اسلامشهر

۴-کاردانی راهنمای آموزشی دانشگاه علمی کاربردی شیراز

*Khalife.maryam@gmail.com*

### چکیده

مطالعات و تجارب نشان داده که یادگیری اجتماعی و عاطفی در بسیاری از جنبه‌های زندگی مفید بوده و مهارت‌های اجتماعی آموزش داده شده را می‌توان به موقعیت‌های مختلف زندگی منتقل کرد. یادگیری اجتماعی-عاطفی یک رویکرد سیستمی بوده و به طور عمدی یک محیط یادگیری مراقبتی، مشارکتی و عادلانه و شیوه‌های مبتنی بر شواهد را پرورش می‌دهد که به طور فعال همه دانش‌آموزان را در رشد اجتماعی، عاطفی و تحصیلی خود درگیر می‌کند. این رویکرد از منابع، استراتژی‌ها، روش‌های تدریس و برنامه‌های درسی استفاده می‌کند که هم احساسات و هم روابط را پرورش می‌دهند و از آنها بهره می‌برند. رویکرد یادگیری عاطفی اجتماعی در محیط‌های آموزشی به طور کلی از یک سری مراحل پیروی می‌کنند، از جمله توضیح یک مفهوم خاص یادگیری عاطفی اجتماعی توسط معلم که اغلب با استفاده از تصاویر، ویدئو، صدا، یا متن نوشته شده انجام می‌شود، سپس دانش‌آموزان از طریق تمرین مهارتی، بحث با گروه هم سن و سال یا شریک، یا از طریق تکالیف نوشتاری به درک عمیق‌تری از این مفهوم دست می‌یابند. مقاله حاضر به بررسی اهمیت آموزش مهارت‌های عاطفی و اجتماعی به دانش‌آموزان و تقویت این مهارت می‌پردازد.

**واژگان کلیدی:** رویکرد یادگیری، مهارت‌های اجتماعی، یادگیری مهارت‌های اجتماعی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

تحقیقات متعددی که بر تأثیر مهارت‌های اجتماعی-عاطفی متمرکز شده‌اند، نشان داده‌اند که این مهارت‌ها نه تنها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا سلامت روانی و جسمی و روابط خانوادگی خود را به طور چشمگیری بهبود بخشند، بلکه رفتارهای مشکل‌ساز و اقدامات انضباطی بعدی مورد نیاز برای مقابله را نیز کاهش می‌دهند (Eklund et al., 2018). یادگیری مهارت‌های عاطفی اجتماعی منجر به این می‌شود که کودکان بتوانند رفتار خود را بهتر تنظیم کنند و بنابراین تعاملات اجتماعی مثبت‌تری با دانش‌آموزان دیگر داشته باشند (فدایی وطن و همکاران، ۱۳۹۸).

یک مطالعه روی ۷۰۵ دانش‌آموز در مدارسی که به عنوان "پرخاطر" توصیف شده بودند، نشان داد که استفاده از یادگیری عاطفی اجتماعی در مراحل اولیه رشد یک رویکرد امیدوارکننده برای بهبود مهارت تحصیلی در زمینه‌هایی مانند خواندن، نوشتن و ریاضی است (Schonert-Reich, 2017). مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ نشان داد که آموزش صریح مهارت‌های یادگیری اجتماعی و عاطفی به کودکان منجر به کاهش قابل توجه رفتارهای مشکل‌ساز می‌شود (Ashdown and Bernard, 2012). یادگیری اجتماعی و عاطفی در بسیاری از جنبه‌های زندگی مفید است و مهارت‌های اجتماعی آموزش داده شده را می‌توان به موقعیت‌های مختلف منتقل کرد.

یادگیری عاطفی اجتماعی به دلایل مختلف می‌تواند تأثیرگذار باشد. حفظ سطحی از خودآگاهی سنگ بنای یادگیری اجتماعی-عاطفی است و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا به درک بیشتری از این برسند که چگونه اقدامات مثبت منجر به بهبود تصور شخص از خود می‌شود. با رشد مهارت‌های اجتماعی-عاطفی، کودکان و جوانان اهمیت خود مدیریتی را درک می‌کنند، به‌ویژه که مربوط به انگیزه درونی، مدیریت هیجانی و تعیین اهداف شخصی است (نصیری و همکاران، ۱۳۹۰).

تمرکز حول قانون طلایی رفتار کردن با دیگران به گونه‌ای که دوست دارید با شما رفتار شود، یادگیری اجتماعی-عاطفی و آگاهی اجتماعی را هم در سطح فردی با روابط شخصی و هم در دامنه وسیع‌تری با توجه به دیدگاه‌های مختلف تشویق می‌کند. یادگیری مهارت‌های عاطفی اجتماعی دانش‌آموزان را برای توسعه روابط با ارائه راهبردهایی برای حل تعارض و آموزش اینکه آگاهی از نیازهای طرف مقابل برای ایجاد روابط مثبت ضروری است، توانمند می‌کند (Lawson et al., ۲۰۱۹).

در یادگیری عاطفی-اجتماعی، به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود که تصمیم‌گیری‌های خاص می‌تواند در تمام جنبه‌های زندگی‌شان (اجتماعی، عاطفی، فیزیکی و فکری) و چگونگی تصمیم‌گیری مثبت برای رشد و تغییر مثبت، تأثیر بگذارد. یادگیری اجتماعی-عاطفی مهم است، چرا که یادگیری اجتماعی و عاطفی پایه و اساس مثبتی را فراهم می‌کند که دانش‌آموزان می‌توانند در مورد خود و دیگران در یک محیط امن و پرورشی مدرسه بیاموزند (Elksnin and Elksnin, 2003). علاوه بر پرداختن صریح به موضوعاتی مانند تنوع، تصور از خود و مسئولیت، این مهارت‌ها می‌توانند به طور مشابه توسط معلمان و دانش‌آموزان به سایر درس‌ها و فعالیت‌های یادگیری عاطفی اجتماعی منتقل شوند. یادگیری اجتماعی و عاطفی تنها به کلاس درس ختم نمی‌شود. مهارت‌های زندگی یادگیری عاطفی اجتماعی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا تحصیلات بیشتر و بالاتر را دنبال کنند، به اهداف شغلی دست یابند و روابط بهتری با خانواده و دوستان ایجاد کنند (Schonert-Reichl, ۲۰۱۷). یادگیری اجتماعی-عاطفی با متمرکز کردن شادی و رفاه دانش‌آموزان، رویکردی به آموزش ارائه می‌کند که به استقلال آنها اهمیت می‌دهد و به دانش‌آموزان با هر زمینه‌ای فرصت ایجاد عادات مثبت را می‌دهد و نیز به آنها اجازه می‌دهد تا به بزرگسالانی سالم و اجتماعی تبدیل شوند (Weissberg et al., 2015).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## یادگیری عاطفی اجتماعی

در چارچوب آموزش عمومی، یادگیری اجتماعی-عاطفی نوعی شناخت و تغییر جهت جزئی اولویت، سلسله مراتب و تمرین است که بر بهزیستی روانشناختی دانش آموز تأکید می‌کند. این رویکرد از منابع، استراتژی‌ها، روش‌های تدریس و برنامه‌های درسی استفاده می‌کند که هم احساسات و هم روابط را پرورش می‌دهند و از آنها بهره می‌برند. به این معنا که هم به ارتقای توانایی تفکر و انجام کارهایی که منجر به رفاه و روابط سالم می‌شود کمک می‌کند و هم از حضور چشمگیر هر یک از این موارد به طور طبیعی در زندگی دانش آموزان برای ارتقای رشد تحصیلی استفاده می‌کند (Elias, 2004).

مانند بسیاری از مفاهیم و چارچوب‌هایی که با آن مفاهیم ساخته شده‌اند، یک تعریف واحد و جهانی برای یادگیری اجتماعی-عاطفی وجود ندارد و لزومی ندارد که وجود داشته باشد. این یادگیری روشی برای تفکر در مورد یادگیری است که احساسات و نقشی را که در بهزیستی ایفا می‌کنند متمرکز می‌کند (یا حداقل آنها را تنظیم می‌کند)، در حالی که بررسی می‌شود که چگونه روابط با دیگران بر احساسات تأثیر می‌گذارد و چگونه احساسات می‌توانند به نوبه خود بر روابط تأثیر بگذارند (Zins and Elias, 2007).

این شناختی است که تا حدی به دلیل ضرورت ایجاد شده است: دانش‌آموزان رنج‌دیده که نمی‌توانند روابط سالم را مدیریت کنند یا از پس چالش‌ها برآیند، برای عملکرد خوب در مدرسه تلاش می‌کنند. این عکس رویکردهایی است که در طراحی آموزش عمومی سنتی دلالت می‌کند، جایی که عملکرد در کلاس درس باید به «عملکرد» در «زندگی واقعی» (و در نتیجه بهزیستی) منجر شود (Elksnin and Elksnin, 2003).

یادگیری اجتماعی-عاطفی، حداقل تا حدی، نشان می‌دهد که بهزیستی (و نقشی که تعاملات و روابط اجتماعی در آن بهزیستی ایفا می‌کند) می‌تواند منجر به رشد در مدرسه شود. یادگیری اجتماعی-عاطفی یک رویکرد سیستمی بوده و به طور عمدی یک محیط یادگیری مراقبتی، مشارکتی و عادلانه و شیوه‌های مبتنی بر شواهد را پرورش می‌دهد که به طور فعال همه دانش آموزان را در رشد اجتماعی، عاطفی و تحصیلی خود درگیر می‌کند. این رویکرد یادگیری اجتماعی و عاطفی را در هر بخش از زندگی روزمره دانش آموزان - در تمام کلاس‌های درس، در تمام ساعات روز مدرسه، و زمانی که آنها در خانه و اجتماع خود هستند، تزیق می‌کند (اکبری و همکاران، ۱۳۹۵).

مهارت‌های یادگیری اجتماعی و عاطفی محتوای اصلی نیستند، اما هسته اصلی همه محتواها هستند. این مهارت‌ها شامل چگونگی درک و مدیریت احساسات، تعیین و دستیابی به اهداف مثبت، احساس و نشان دادن همدلی با دیگران، ایجاد و حفظ روابط مثبت، و تصمیم‌گیری مسئولانه است (Denham and Brown, 2010).

## یادگیری عاطفی اجتماعی و مدارس

هنگامی که یک فضای امن علمی، اجتماعی و عاطفی برای کودکان در مدرسه ایجاد می‌شود، این فرصت را برای آنها فراهم می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی جدیدی را کسب کنند که آنها را به آینده هدایت می‌کند (Schonert-Reichl, 2017). یادگیری اجتماعی و عاطفی با آموزش مهارت‌های عاطفی و تصمیم‌گیری مسئولانه به دانش‌آموزان کمک می‌کند، که به نوبه خود محیط مدرسه هماهنگ‌تر و سازنده‌تری ایجاد کنند. تحقیقات نشان داده است که دانش‌آموزان شاد و سالم از نظر تحصیلی بسیار بهتر عمل می‌کنند و احتمال کمتری دارد که به اقدامات انضباطی نیاز داشته باشند. یا مداخله خانواده‌ها کودکان و



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بزرگسالان به طور یکسان از روابط خانوادگی مثبت سود می‌برند، که هسته اصلی رفاه اجتماعی و عاطفی بسیاری از افراد را تشکیل می‌دهد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۵).

یادگیری اجتماعی و عاطفی که به طور خاص برای بهبود مهارت‌های عاطفی در این روابط طراحی شده است، می‌تواند به والدین در ایجاد پیوند نزدیک‌تر با فرزندانشان کمک کند و یک رابطه مثبت متقابل مبتنی بر آگاهی اجتماعی و عاطفی را تقویت کند. بدین دلیل، یادگیری عاطفی اجتماعی می‌تواند پایه‌ای ارزشمند و پایدار برای موفقیت در سایر زمینه‌های زندگی فراهم کند (Elias, 2004).

## یادگیری عاطفی اجتماعی و جامعه

احترام گذاشتن، به اشتراک گذاشتن و درک پیشینه‌ها و دیدگاه‌های مختلف دیگران برای یادگیری اجتماعی و عاطفی ضروری است. به جای تقسیم جوامع بر اساس تفاوت، رویکرد یادگیری عاطفی اجتماعی اقدام مثبت حول محور رفتار با دیگران به گونه‌ای است که دوست دارید با شما رفتار شود، و ارتباطات اجتماعی بیشتری را بین افراد برای ایجاد یک جامعه هماهنگ و مثبت‌تر تشویق می‌کند. یادگیری اجتماعی-عاطفی به وضوح در حمایت از دانش‌آموزان در محیط مدرسه سنتی موفق است، اما مزایای آن را می‌توان فراتر از مدرسه و در گروه‌های اجتماعی از انواع مختلف یافت (Zins and Elias, 2007).

## چگونگی آموزش یادگیری عاطفی اجتماعی

به طور گسترده‌ای در نظر گرفته شده است که آموزش مهارت‌های یادگیری اجتماعی و عاطفی از همان سنین پایین به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را توسعه دهند که می‌تواند در دوران کودکی و نوجوانی آنها را یاری نماید. این به عنوان "اثر تغذیه" نامیده می‌شود، منجر به این می‌شود که معلمان بتوانند تشخیص دهند که کدام دانش‌آموزان به یادگیری عاطفی اجتماعی دسترسی داشته‌اند و به کدام یک دسترسی ندارند (Elias, 2004). یادگیری عاطفی اجتماعی در مدرسه به طور کلی از یک سری مراحل پیروی می‌کند، از جمله توضیح یک مفهوم خاص یادگیری عاطفی اجتماعی توسط معلم که اغلب با استفاده از تصاویر، ویدئو، صدا، یا متن نوشته شده انجام می‌شود، سپس دانش‌آموزان از طریق تمرین مهارتی، بحث با گروه همسالان یا شریک، یا از طریق تکالیف نوشتاری به درک عمیق‌تری از این مفهوم دست خواهند یافت (Elksnin and Elksnin, 2003).

معلم این مفهوم را در طول هفته بازبینی و تقویت خواهد کرد. معلم ممکن است تصمیم بگیرد که با ارجاع کار به خانه برای دانش‌آموزان در کنار والدین یا مشاغل خود، از تدریس حمایت کند. معلم درک حرکت روبه‌جلو را بررسی می‌کند و در صورت لزوم نکات خاصی را مجدداً آموزش می‌دهد (Schonert-Reichl, 2017).

همان‌طور که آموزش به تکامل خود ادامه می‌دهد، واضح است که یادگیری عاطفی اجتماعی یک عنصر مهم در ایجاد یک محیط مؤثر است که در آن کودکان می‌توانند مهارت‌های عاطفی را در حین یادگیری توسعه دهند. با اجرای یادگیری عاطفی اجتماعی در کلاس با اقدام مثبت، هر مدرسه و منطقه شاهد بهبود قابل توجه در جو مدرسه، رفتار دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی خواهد بود. این امر تأثیر فرعی در بهبود روحیه معلم و کارکنان خواهد داشت که چرخه بازخورد فضیلت‌آمیز را آغاز می‌کند. این چرخه بعداً بر خانواده دانش‌آموزان و جامعه اطراف تأثیر می‌گذارد. در حالی که ممکن است هرگز به تمدن



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

همه‌انگهی که افلاطون متصور بود دست نیافت، آموزش این مهارت‌ها می‌تواند به معلمان در ایجاد محیط حمایتی که هر دانش‌آموزی سزاوار آن است کمک کند (Elias, 2004).

نظریه یادگیری اجتماعی و عاطفی در مورد بهبود مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها است و بنابراین می‌توان آن را از طریق انواع روش‌های آموزشی آموزش داد. مربیان اکنون اذعان می‌کنند که مجموعه‌ای اساسی از مهارت‌های اجتماعی-عاطفی شخصی مهم وجود دارد که برای دانش‌آموزان بسیار مهم است که تا حدی رها شده‌اند، اما امروزه بسیار مهم هستند. این تکامل همواره ادامه دارد زیرا آموزش شروع به ترکیب فناوری‌های جدید در کلاس می‌کند و دانش‌آموزان توسط فناوری‌های تعاملی احاطه می‌شوند. این موضوع، فرصت‌ها و چالش‌های جدیدی را برای یادگیری عاطفی اجتماعی دانش‌آموزان و مربیان ایجاد می‌کند (Zins and Elias, 2007).

هر فردی هنگام انجام اقدامات مثبت احساس خوبی نسبت به خود خواهد داشت. معلمان تشویق می‌شوند تا محیط امنی را برای بحث و تأمل در کلاس‌های خود ایجاد کنند که می‌تواند به راحتی متناسب با سن و نیازهای گروه‌های دانش‌آموزان مدرسه تنظیم شود (Zins and Elias, 2007).

## ارزیابی و اندازه‌گیری یادگیری اجتماعی-عاطفی در مدارس

انسان‌ها بر مهارت‌های سخت مانند خواندن، نوشتن و محاسبات تأکید زیادی دارند. این مهارت‌ها به دانش و مهارت برای تکمیل وظایف مشخص شده نیاز دارند. به لطف آزمون‌ها و ارزیابی‌های استاندارد، معلمان و مربیان به راحتی می‌توانند این توانایی‌ها را اندازه‌گیری کنند (Elias, 2004).

در مقابل، یادگیری اجتماعی-عاطفی یک مهارت نرم است که تقریباً طبق تعریف، اندازه‌گیری آن دشوار است. یادگیری عاطفی اجتماعی یک توانایی نامشهود است که ما می‌توانیم آن را درک کنیم اما فقط به صورت ذهنی ارزیابی می‌کنیم. برخی افراد را به این سؤال واداشته است که آیا در وهله اول می‌توانیم هوش هیجانی را آموزش دهیم (Schonert-Reichl, 2017)؟

## یادگیری اجتماعی-عاطفی در سطوح سنی

ارزیابی‌ها راهی برای ردیابی و سنجش تجربه آموزشی دانش‌آموزان در دسترس می‌دهند و اجازه می‌دهند که بررسی شود دانش‌آموزان چه کارهایی را خوب انجام می‌دهند و در کجا ممکن است پیشرفت کنند. در حالی که ارزیابی‌های یادگیری عاطفی اجتماعی ذاتاً ناقص هستند، بینش‌های ارزشمندی را ارائه می‌دهند که می‌تواند دانش‌آموزان را به سمت اهدافشان راهنمایی کند.

یادگیری عاطفی اجتماعی نقش مهمی در زندگی روزمره کودکان دارد. در طول سال‌های رشد، مهارت‌های یادگیری عاطفی اجتماعی شامل شناخت و مدیریت احساسات و ایجاد روابط مثبت با همسالان و بزرگسالان است. این وظایف بر خودکنترلی تأکید دارند که می‌تواند در سنین پایین چالش برانگیز باشد (Zins and Elias, 2007).

از دانش‌آموزان انتظار می‌رود که در حین ایجاد دوستی‌های نزدیک و تعامل با گروه‌های بزرگی از مردم، بر این مهارت‌های اساسی مسلط شوند. نوجوانی همچنین با رشد همدلی همراه است و به دانش‌آموزان این توانایی را می‌دهد که دنیا را از دیدگاه دیگران ببینند. بلوغ عاطفی، پله‌ای به سوی استقلال از والدین و سایر بزرگسالان است (Elias, 2004).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در بحث اقدام مثبت، از کودکان و نوجوانان خواسته می‌شود که این مسیر را حفظ کنند. ارزیابی یادگیری عاطفی اجتماعی شواهد قابل سنجشی را ارائه می‌کند که تضمین می‌کند دانش‌آموزان در زمان و مکانی که به آن نیاز دارند، حمایت دریافت می‌کنند. جهتی که از این ارزیابی‌ها حاصل می‌شود تقریباً به اندازه خود مهارت‌های یادگیری عاطفی اجتماعی ارزشمند است (Denham and Brown, 2010).

## بهترین ابزار برای اندازه‌گیری یادگیری اجتماعی-عاطفی

قبل از اینکه در مورد بهترین ابزار برای اندازه‌گیری یادگیری عاطفی اجتماعی صحبت کنیم، به یک درس تاریخچه مختصر نیاز داریم. در قدیمی‌ترین ارزیابی‌های یادگیری عاطفی اجتماعی، معلمان و مربیان مشاهدات خود را می‌نویسند و یافته‌های خود را به صورت دستی تعمیم می‌دهند.

از دوران قبل از اینترنت راه زیادی پیموده شده است. فناوری محاسبات نه تنها به ما امکان می‌دهد داده‌های بیشتری را ردیابی کنیم، بلکه به ما امکان می‌دهد آن‌ها را سریع‌تر پردازش و درک کنیم. رویکرد کارآمد فزاینده باعث می‌شود که به دانش‌آموزان انگیزه لازم برای رسیدن به اهداف آموزشی خود را اعطا کند (Schonert-Reichl, 2017).

## کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده

کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده استاندارد طلایی برای ارزیابی هستند. این فرآیند شامل تخصیص دانش‌آموزان به گروه‌های مختلف است. حداقل یک گروه کنترل و بقیه آزمایشی هستند (Denham and Brown, 2010). گروه کنترل به عنوان پایه اصلی ارزیابی عمل می‌کند. ما نمی‌توانیم به طور قطع از تأثیرات یا نتایج آموزش یادگیری عاطفی اجتماعی بر هر فرد مطلع باشیم. گروه کنترل مبنایی را برای مشاهده اینکه آیا مهارت‌های یادگیری عاطفی اجتماعی دانش‌آموز در جهت مثبت یا منفی رشد می‌کند یا خیر ارائه می‌دهد. پس از اتمام کارآزمایی‌ها، تنها تفاوت بین گروه کنترل و آزمایشی باید باشد. گروه کنترل باید مانند قبل از ارزیابی باقی بماند. برخی از مزایای این روش عبارتند از (Zins and Elias, 2007):

- شناسایی واضح دانش‌آموزان شرکت کننده
- سهولت تجویز نسبت به مطالعات کور
- تصادفی‌سازی که احتمال سوگیری جمعیت را به حداقل می‌رساند
- به حداقل رساندن عوامل مخدوش کننده
- ابزارهای آماری برای ارزیابی داده‌ها

روش‌شناسی ساده به ما امکان می‌دهد نتایج تحقیق را به منابع عملی تبدیل کنیم. کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده تصویر واضحی از آنچه دانش‌آموزان باید بیاموزند و چگونه می‌توانیم دروس آنها را به خوبی تنظیم کنیم ارائه می‌دهد. برخی از فرایندهایی که در ارزیابی فرآیند یادگیری عاطفی اجتماعی آزمایش می‌شوند عبارتند از (Schonert-Reichl, 2017):

- یادگیری فعال



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- برنامه‌های تغییر آب و هوا برای مدرسه
- برنامه‌های درسی مفصل با دروس روزانه
- طرح‌های مشارکت و حمایت والدین
- مدیریت مثبت کلاس درس
- آموزش معلمان

## سیستم پیاده سازی (IIS)

اگر کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده در حال حاضر در حال استفاده هستند، سیستم‌های پیاده‌سازی روش‌های آینده هستند. سازندگان IIS را به طور خاص برای برنامه‌های مبتنی بر شواهد توسعه دادند تا راه‌های مستندی برای بهبود نتایج یادگیری عاطفی اجتماعی ارائه دهند. ترکیبی از تست‌های دقیق، تنظیمات کنترل شده و اثربخشی اثبات شده، آن را به عنوان یک ارزیابی یادگیری عاطفی اجتماعی ایده‌آل می‌کند (Schonert-Reichl, 2017).

این سیستم نگاهی دقیق به نحوه پیشرفت دانش‌آموزان به سمت اهداف آموزشی خود ارائه می‌دهد. اگر آنها از مسیر منحرف شوند، سیستم به ما کمک می‌کند تا مشکلات را بشناسیم، راه‌حلی شخصی‌سازی کنیم و آن را بر اساس آن اجرا کنیم. توسعه و مشاوره ایجاد IIS بیش از هفت سال طول کشید. برخی از اهداف این سیستم عبارت‌اند از (Elias, 2004):

- افزایش تعداد نتایج مطلوب
- مستندسازی تغییرات در طول زمان
- تعیین اینکه آیا دانش‌آموز به نتایج مطلوب رسیده است یا خیر
- تعدیل اهداف دانش‌آموزان در میان جریان
- هدف‌گذاری و حل مسائل کلیدی عملکرد
- ساده‌سازی خدمات پشتیبانی
- کاهش جابه‌جایی خدمات کلی

## نظرسنجی‌های آرشو شده

گاهی اوقات بهترین راه برای درک حال، نگاه به گذشته است که می‌تواند سرنخ‌هایی در مورد چگونگی پیشرفت دانش‌آموزان از نظر اجتماعی و عاطفی به ما بدهد. نظرسنجی‌های آرشو شده شواهد دست‌اولی از پیشرفت دانش‌آموزان در طول زمان ارائه می‌دهد. بایگانی‌ها شامل ترکیبی از ارزیابی‌های قبلی یادگیری عاطفی اجتماعی به همراه مواردی هستند که هنوز در حال استفاده هستند (Zins and Elias, 2007).

## ارزیابی دوران کودکی

تصور کنید که در سقف خود نشستی دارید. اگر مشکل را در حالی که کوچک است متوجه شوید، رفع آن آسان‌تر خواهد بود. هر چه تعمیرات را به تعویق بیندازید، موضوع گسترده‌تر و گران‌تر می‌شود. همین منطق در مورد یادگیری اجتماعی و عاطفی نیز





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

صدق می‌کند. باید هر چه زودتر کودکان را در مسیر موفقیت قرار داد. بخشی از فرآیند شامل شناسایی مسائل بالقوه و اجرای راه‌حل‌های خلاقانه برای حل آنها است (Denham and Brown, 2010).

چرخه آموزش، مشاهده، مستندسازی، تجزیه و تحلیل و برنامه ریزی تکرار می‌شود. با پیشرفت تدریجی دانش‌آموزان هر بار وقتی دانش‌آموزان چرخه ارزشیابی را طی می‌کنند، می‌توانیم نیازهای آنها را به وضوح درک کنیم و آنها را با اهدافشان هماهنگ کنیم. آموزش عملی و توجه شخصی تضمین می‌کند که دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی‌ها می‌توانند از نتایج مثبت بهره‌مند شوند.

مهارت‌های یادگیری عاطفی اجتماعی در سال‌های اخیر توجه بیشتری را به خود جلب کرده است. به گفته محققان، ۹۵ درصد افراد بر این باورند که شایستگی‌های یادگیری اجتماعی-عاطفی قابل آموزش است و می‌تواند برای همه دانش‌آموزان صرف نظر از پیشینه‌شان مفید باشد (Schonert-Reichl, 2017).

## شایستگی‌های یادگیری عاطفی اجتماعی

پنج شایستگی اصلی یادگیری اجتماعی-عاطفی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که چارچوب روشنی را برای آموزش مهارت‌هایی که دانش‌آموزان در طول زندگی آنها در موقعیت‌هایی از مدرسه و کار گرفته تا خانواده‌ها و جوامع دیگر سودمند خواهد بود، ارائه دهند (Elias, 2004).

این شایستگی‌ها به دلیل توانایی آنها در تعیین دقیق مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت در زمینه‌های مختلف زندگی، از دستیابی به اهداف تحصیلی گرفته تا احساس اطمینان بیشتر در تعاملات اجتماعی، انتخاب شده‌اند (Denham and Brown, 2010).

پرورش این شایستگی‌های اصلی در درون دانش‌آموزان از طریق یادگیری اجتماعی و عاطفی، فرآیندی سالم و مفید است که متعاقباً می‌تواند تأثیر مثبتی بر گروه‌هایی از افرادی که این دانش‌آموزان به آنها تعلق دارند، داشته باشد (Lawson et al., ۲۰۱۹).

## پنج شایستگی اصلی یادگیری عاطفی اجتماعی

پنج شایستگی اصلی در یادگیری عاطفی اجتماعی شامل موارد زیر هست:

- خودآگاهی
- خود مدیریتی
- تصمیم گیری مسئولانه
- آگاهی اجتماعی
- مهارت‌های ارتباطی

این شایستگی‌ها هر کدام بر توانایی‌های حیاتی برای یادگیری اجتماعی-عاطفی تمرکز می‌کنند و می‌توان از طریق روش‌های مختلفی روی آن‌ها کار کرد (Schonert-Reichl, 2017).





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## خودآگاهی

خودآگاهی توانایی در نظر گرفتن و درک احساسات، افکار، ارزش‌ها و تجربیات خود و اینکه چگونه می‌تواند بر اعمال شما تأثیر بگذارد است. بهبود خودآگاهی به شما این امکان را می‌دهد که به طور مؤثرتری نقاط قوت و ضعف فردی خود را در طیف وسیعی از زمینه‌ها شناسایی کنید و بنابراین به طور بالقوه تصمیم‌گیری و مدیریت خود را بهبود بخشید (دو شایستگی اصلی دیگر).

تشخیص اینکه چگونه افکار و احساسات شما بر رفتار شما تأثیر می‌گذارد می‌تواند شما را تشویق کند که تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کنید و دیدگاهی را در نظر بگیرید که بینش جدیدی در مورد تصمیمات، علایق و اعمال شما ارائه می‌دهد. در پنج شایستگی اصلی، خودآگاهی ضروری است زیرا نه تنها خوش بینی و تصمیم‌گیری مسئولانه را تقویت می‌کند، بلکه پایه‌ای برای ایجاد و حفظ روابط سالم با دیگران فراهم می‌کند (Elias, 2004).

## خود مدیریتی

شایستگی اصلی خود مدیریتی بر توانایی فرد در تنظیم و کنترل احساسات، افکار و رفتارهای خود متمرکز است. به عنوان مثال، این می‌تواند به معنای بهبود زمینه‌هایی مانند مدیریت استرس، مهارت‌های سازمانی، توانایی شما برای تعیین اهداف، کنترل تکانه و انضباط شخصی باشد (Elksnin and Elksnin, 2003).

علاوه بر اینکه منجر به تصمیم‌گیری مسئولانه‌تر و آگاهی بیشتر از نگرانی‌های ایمنی می‌شود، بهبود خود مدیریتی شما می‌تواند عملکرد تحصیلی شما، توانایی شما برای تعیین اهداف و تلاش برای رسیدن به آن، و توانایی شما برای کنترل رفتار هیجانی را افزایش دهد (Lawson et al., 2019).

استفاده از یک استراتژی خودمدیریتی مثبت در چارچوب آموزش یادگیری عاطفی اجتماعی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد و معمولاً مربوط به خود انعکاسی و ارزیابی واقع‌بینانه از خود است تا بتوانید اقدامات بعدی (از جمله مواردی که در سایر شایستگی‌ها ذکر شده است) را به طور سازنده و مثبت انجام دهید.

هفت واحدی که برنامه درسی یادگیری عاطفی اجتماعی اقدام مثبت را تشکیل می‌دهند، همگی خود مدیریتی را آموزش می‌دهند. همچنین واحدهای خاصی وجود دارد که مستقیماً برای خود مدیریتی اعمال می‌شود (Zins and Elias, 2007).

انگیزه درونی از طریق فلسفه و دایره افکار-اعمال-احساسات آموزش داده می‌شود. زمانی که اعمال مثبت انجام می‌دهید احساس خوبی نسبت به خود دارید که به درستی فرض می‌کند که می‌خواهید احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید. این به طور خاص "خودمدیریتی" نامیده می‌شود و می‌آموزد که منابع شخصی وجود دارد که همه ما باید مدیریت کنیم تا نسبت به خود احساس خوبی داشته باشیم، از جمله افکار، اعمال، احساساتمان خشم، ترس، نگرانی، حسادت، تنهایی، اضطراب و دیگران.

این به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا شتابزدگی را حل کنند. بهبود در خود مدیریتی و کنترل شتابزدگی یک پیوند کلیدی برای موفقیت مثبت تحصیلی و اجتماعی - عاطفی دانش‌آموزان و یک محیط کلاس درس بسیار کارآمد است. همچنین به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود که با مدیریت منابع دیگر مانند زمان، انرژی، پول، دارایی‌ها و استعدادهاشان، احساس خوبی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نسبت به خود خواهند داشت و احساس می‌کنند کنترل بیشتری بر آنچه در مدرسه و زندگی برایشان می‌افتد دارند (Elksnin and Elksnin, 2003).

سختی، اهداف، پشتکار و طرز فکر رشد به تبدیل رؤیایها و خواسته‌های دانش‌آموز به واقعیت کمک می‌کند. هدف اصلی در مورد مدیریت خود با استفاده از اقدامات مثبت از طریق روش‌های متعدد برای نشان دادن و تقویت مفاهیم خود مدیریتی آموزش داده می‌شوند (Lawson et al., 2019).

## تصمیم‌گیری مسئولانه

تصمیم‌گیری مسئولانه توانایی لازم برای انتخاب‌های مثبت و سازنده بر اساس عوامل فردی و اجتماعی مانند اهداف شخصی و تحصیلی، استانداردهای اخلاقی، نگرانی‌های ایمنی و هنجارهای اجتماعی است. از شما می‌خواهد که عواقب اقدامات بالقوه مختلف را در نظر بگیرید، نقاط قوت و محدودیت‌های خود را درک کنید، و بدانید که در صورت نیاز در تصمیم‌گیری‌های مهم، چه زمانی باید کمک بیشتری بخواهید (Lawson et al., 2019).

از آنجایی که مردم در زندگی روزمره خود مدام در زمینه‌های مختلف تصمیم‌گیری می‌کنند، از آنها خواسته می‌شود که تصمیمات بزرگ و کوچک را در طیف گسترده‌ای از موقعیت‌های مختلف اتخاذ کنند، که همگی برای یک نتیجه مثبت نیاز به توجه دارند.

تصمیم‌گیری ممکن است به نحوه انتخاب شما برای دنبال کردن اهداف شخصی خود مربوط باشد، برای مثال به دست آوردن نمرات مدرسه بر اساس نقاط قوت و محدودیت‌های خود و یا بهبود نگرش کلی شما، یا ممکن است به موقعیت‌های اجتماعی مانند انتخاب دیدگاه فرد دیگر یا فعالانه مربوط باشد. صرف زمان و انرژی بیشتر برای حفظ روابط سالم نیز در این مقوله است (اکبری و همکاران، ۱۳۹۵).

## آگاهی اجتماعی

شایستگی آگاهی اجتماعی در مورد بهبود مهارت‌هایی مانند توانایی شما در همدلی با دیگران، توانایی شما در گرفتن دیدگاه افراد در موقعیت‌های مختلف به سمت خود، آگاهی شما از سایر افراد و گروه‌های مختلف، و توانایی شما برای اطمینان از اینکه با دیگران منصفانه رفتار می‌کنید بیان می‌شود (Elksnin and Elksnin, 2003).

این شایستگی می‌تواند به شما در ایجاد و حفظ روابط و تعاملات اجتماعی سالم کمک کند، و بنابراین تأثیر مثبتی بر خانواده، مدرسه و جامعه شما خواهد داشت، به ویژه هنگامی که یادگیری اجتماعی-عاطفی را در این گروه‌ها انجام می‌دهید.

با توجه به برابری و تنوع، آگاهی اجتماعی بیشتر می‌تواند به توانایی شما برای درک دیدگاه و همدلی با افراد دیگر، به ویژه ویژگی‌های پیرامونی مانند جنسیت، نژاد، مذهب، سن، فرهنگ، طبقه و شرایط مالی کمک کند و از توانایی شما اطمینان حاصل کند. برای تصمیم‌گیری در محیط‌های اجتماعی مانند مدرسه، تنوع را در نظر می‌گیرد (Zins et al., 2007).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ارتباط با دیگران

ارتباط با دیگران به دانش‌آموزان می‌آموزد که بتوانند دیدگاه و همدلی با دیگران از پیشینه‌ها و فرهنگ‌های مختلف داشته باشند. تعاملات مثبت مبتنی بر شایستگی‌هایی است که توسط یادگیری عاطفی اجتماعی ترویج می‌شود، مانند همدلی، احترام، مهربانی، گوش دادن فعال، همکاری و انصاف (Elksnin and Elksnin, 2003). همچنین درک هنجارهای اجتماعی و اخلاقی برای رفتار را با آموزش قانون طلایی، یک هنجار تثبیت شده برای رفتار، آموزش می‌دهد، که عبارت است از رفتار با دیگران به گونه‌ای که دوست دارید با شما رفتار شود. از طریق یادگیری عاطفی اجتماعی به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود که از اینکه چه کسی آنها را در مدرسه، خانواده و جامعه تحت تأثیر قرار می‌دهد و از آنها حمایت می‌کند آگاه باشند و در صورت نیاز به آنها مراجعه کنند. فراتر از آگاهی اجتماعی در تعاملات فردی، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که یک شبکه اجتماعی از ارتباطات بین دوستان، خانواده و جامعه ایجاد کنند (نصیری و همکاران، ۱۳۹۰).

## مهارت‌های ارتباطی

شایستگی مهارت‌های رابطه به توانایی شما در ایجاد ارتباطات مثبت با دیگران و همچنین توانایی شما در نظر گرفتن احساسات آنها در موقعیت‌های مختلف و تعاملات اجتماعی، به منظور ایجاد و حفظ روابط سالم و با ارزش متقابل مربوط می‌شود. این همچنین شامل مهارت‌هایی مانند خوب گوش دادن، برقراری ارتباط مؤثر، درک رفتارهای اجتماعی مناسب و نامناسب، توانایی شما برای سازش، توانایی شما در نظر گرفتن احساسات، افکار و ارزش‌های دیگران، و توانایی شما برای درک دیدگاه و همدلی با دیگران است (Elksnin and Elksnin, 2003). همچنین در موقعیت‌های شخصی با خانواده و دوستان، مهارت‌های ارتباطی در مدرسه با همسالان و معلمان، و در زمینه‌های حرفه‌ای با همکاران و دانش‌آموزان مهم است.

## صادق بودن

صادق بودن، خودآگاهی را از طریق فلسفه‌ای زیربنایی می‌آموزد که از هفت واحد به عنوان پایه آموزش استفاده می‌کند. وقتی اقدامات مثبت انجام می‌دهید احساس خوبی نسبت به خودتان دارید. این از طریق یک حلقه افکار-اعمال-احساسات در مورد خود به سطح آگاهانه و عملی می‌رسد که نشان می‌دهد چگونه افکار منجر به اعمال و اعمال به احساسات در مورد خود و سپس بازگشت به افکار می‌شود. دانش‌آموزان با صادق بودن با خود می‌آموزند و می‌توانند نقاط قوت و محدودیت‌های خود را به دقت ارزیابی کنند (Elksnin and Elksnin, 2003).

## رفتار با دیگران

آموزش دادن به دانش‌آموزان برای رفتار با دیگران به گونه‌ای که دوست دارند با آنها رفتار شود، برای ایجاد روابط مثبت اساسی است. تمرکز روی شخص مقابل است، به جای خودتان، و نحوه برخورد مثبت با او و زمانی که این اتفاق بیفتد، روابط بهتر عمل می‌کند (Eklund et al., 2018).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ایده اقدام مثبت دارای یک طرح حل تعارض است که از یادگیری عاطفی اجتماعی پشتیبانی می‌کند، که به دانش‌آموزان می‌آموزد که چگونه تعارضات را با نگاه کردن به برخی از راه‌های اصلی که دوست دارند با آنها رفتار شود حل و فصل کنند و از آنها بپرسد که آیا با سایرین به این شکل رفتار می‌کنند. آیا به دیگران احترام می‌گذارند، همدل، مهربان، همکار، منصف هستند و فعالانه گوش می‌دهند و اگر متوجه شوند که در رفتار بدین گونه نیستند، سعی می‌کنند آن را اصلاح کنند (Denham and Brown, 2010).

## نتیجه گیری

در این پژوهش، دلایل تاثیرگذاری آموزش عاطفی- اجتماعی، چگونگی آموزش مهارت‌های عاطفی - اجتماعی، چگونگی ارزیابی آموزش این مهارت‌ها و شایستگی‌های مورد نیاز در آموزش مهارت‌های عاطفی - اجتماعی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. پنج شایستگی یادگیری عاطفی اجتماعی (خودآگاهی، خود مدیریت، تصمیم‌گیری مسئولانه، آگاهی اجتماعی و مهارت‌های رابطه) برای آموزش و درک یادگیری اجتماعی و عاطفی در مدرسه حیاتی هستند. برنامه‌های یادگیری اجتماعی-عاطفی با آموزش خودآگاهی، مهارت‌های اجتماعی و تصمیم‌گیری مسئولانه به دانش‌آموزان امکان زندگی شاد، رضایت بخش و مثبت را بدهد.

این مهارت‌ها می‌توانند به طور مشابه در سایر درس‌ها و فعالیت‌های یادگیری عاطفی اجتماعی به شکلی موثر به کار گرفته شوند. یادگیری اجتماعی و عاطفی تنها به کلاس درس ختم نمی‌شود و به دانش‌آموزان کمک کند تا تحصیلات را دنبال کنند، به اهداف شغلی دست یابند و روابط بهتری با خانواده و دوستان ایجاد کنند. یادگیری اجتماعی-عاطفی رویکردی به آموزش ارائه می‌کند که به استقلال دانش‌آموزان اهمیت می‌دهد و به دانش‌آموزان با هر زمینه‌ای فرصت ایجاد عادات مثبت را می‌دهد و نیز به آن‌ها اجازه می‌دهد تا مسئولیت‌پذیر و اجتماعی شوند.

بر اساس نتایج این پژوهش، یادگیری مهارت‌های عاطفی - اجتماعی موجب سلامت روانی دانش‌آموزان، خودمدیریتی، تصمیم‌گیری مسئولانه و خودآگاهی می‌شود. علاوه بر این، در بعد اجتماعی، یادگیری عاطفی - اجتماعی می‌تواند موجب بهبود توانایی برقراری ارتباط با دیگران و مسئولیت‌پذیری اجتماعی می‌شود.

## منابع

- ۱- فدایی وطن، زهرا، استکی، مهناز، قنبری پناه، افسانه، کوچک انتظار، رویا. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزش بازسازی شناختی بر خودکارآمدی اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان دارای مشکلات یادگیری. روانشناسی افراد استثنایی، ۹(۳۵)، ۱۶۹-۱۹۲.
- ۲- نصیری، حبیب‌الله، لطیفیان، مرتضی و یوسفی، فریده. (۱۳۹۰). ارائه الگوی علی-تجربی از ارتباط بین یادگیری عاطفی-اجتماعی و موفقیت تحصیلی در نوجوانان دبیرستانی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۳(۲)، ۱۳۵-۱۶۱.
- ۳- اکبری، مریم، ارجمندنی، علی‌اکبر، افروز، غلامعلی، کامکاری، کامبیز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سازگاری اجتماعی-عاطفی دانش‌آموزان با اختلال در یادگیری حساب. توانمندسازی کودکان استثنایی، ۷(۳)، ۸-۱۶.
- ۴- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. The future of children, 137-1۵۰.



- ۵- Elias, M. J. (2004). The connection between social-emotional learning and learning disabilities: Implications for intervention. *Learning disability quarterly*, 27(1), 53-63.
- ۶- Denham, S. A., & Brown, C. (2010). "Plays nice with others": Social-emotional learning and academic success. *Early Education and Development*, 21(5), 652-۶۸۰.
- ۷- Eklund, K., Kilpatrick, K. D., Kilgus, S. P., & Haider, A. (2018). A systematic review of state-level social-emotional learning standards: Implications for practice and research. *School Psychology Review*, 47(۳), ۳۱۶-۳۲۶.
- ۸- Elksnin, L. K., & Elksnin, N. (2003). Fostering social-emotional learning in the classroom. *Education*, 124(1).
- ۹- Ashdown, D. M., & Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit the social-emotional development, well-being, and academic achievement of young children?. *Early childhood education journal*, 39(6), 397-405.
- ۱۰- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future.
- ۱۱- Zins, J. E., & Elias, M. J. (2007). Social and emotional learning: Promoting the development of all students. *Journal of Educational and Psychological consultation*, 17(۲-۳), ۲۳۳-۲۵۵.
- ۱۲- Lawson, G. M., McKenzie, M. E., Becker, K. D., Selby, L., & Hoover, S. A. (2019). The core components of evidence-based social emotional learning programs. *Prevention Science*, 20(4), 457-4۶۷.