



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

تأثیر یادگیری اجتماعی هیجانی بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی در استان خوزستان

فاطمه غریب وند نوترکی^۱، فاطمه غریبی سه چارکی^۲، محبوبه غریب وند نوترکی^۳، زهرا قناعت^۴

۱- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س) اهواز

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س) اهواز

۳- کارشناسی حسابداری دانشگاه علمی کاربردی، اهواز

۴- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س) اهواز

tadayigharibvand@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تأثیر یادگیری اجتماعی هیجانی بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی در استان خوزستان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ انجام شد. تعداد افراد نمونه پژوهش با روش نمونه گیری خوشه‌ای انتخاب شد. به این صورت که از بین مدارس ابتدایی شهر خوزستان دو کلاس درس پایه پنجم از دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی یکی از کلاس‌ها به عنوان گروه کنترل و یکی دیگر از کلاس‌ها به عنوان گروه آزمایش نام گذاری شد. حجم نمونه آماری پژوهش شامل ۴۰ دانش آموز ابتدایی پایه پنجم بود که (۲۰ نفر از دانش آموزان در گروه آزمایش و ۲۰ نفر از دانش آموزان در گروه کنترل جایدهی شد. معیارهای ورود شرکت کنندگان به پژوهش از دانش آموزان دختر، و تحصیل در پایه پنجم ابتدایی بود و معیار خروج از پژوهش شامل انصراف هر یک از دانش آموزان از ادامه شرکت در برنامه آموزشی و غیبت بیش از ۲ جلسه و عدم پاسخگویی به سؤالات مرحله پیش آزمون یا پس آزمون بود. لازم به ذکر است که به جهت رعایت اصول اخلاقی، پیش از شروع آموزش از شرکت کنندگان در پژوهش به صورت کتبی رضایت‌نامه دریافت شد. در این پژوهش از آزمون مرتب کردن کارت‌های ویسکانسین، به منظور سنجش عملکرد انعطاف پذیری شناختی، استفاده می‌شود. در تبیین یافته حاضر می‌توان اشاره کرد به اینکه که انعطاف پذیری شناختی یکی از عوامل مهم در تعاملات اجتماعی است و به عنوان فرآیندی پویا تعریف می‌شود که مسئول ایجاد انطباق مثبت و سازگارانه فرد با محیط است. به گونه‌ای که فرد انعطاف پذیر علی رغم وجود تجارب مخالف یا آسیب زا قادر است با محرک‌های در حال تغییر محیط سازگار شود. نتایج نشان داد نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان بر انعطاف پذیری شناختی کودکان پایه پنجم ابتدایی خوزستان مؤثر بوده است.

کلمات کلیدی: یادگیری اجتماعی، انعطاف پذیری شناختی، دانش آموزان، مدرسه



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

بدون تردید یکی از اولویت‌های امروز جوامع مختلف جهان، پرورش کودکانی سالم در بعد جسمانی و روانی و اجتماعی است. بنابراین ضروری است برای هدایت و تقویت نیروهای بالقوه آنان به سوی سازندگی و تحول، بهداشت جسمی و روانی و اجتماعی آنان حفظ گردد (زرگر، مهربانی زاده هنرمند، زرافشان، ۱۳۹۷). مدارس نشان می‌دهند، که در تربیت جنبه‌های غیرشناختی و غیرتحصیلی، نتوانستند موفق عمل کنند (بدری گرگری، فتحي آذر، میرنسب، احراری، ۱۳۹۵). در نتیجه، تمرکز اصلی مدارس بر رشد سازه‌های شناختی و اخلاقی دانش آموزان است (پیچ و پیچ، ۲۰۱۱)^۱، از جمله سازه‌های شناختی که ارتباط شایان توجهی با کاهش اضطراب دانش آموزان دارد، انعطاف پذیری شناختی^۲ است (صالح زاده عین آباد، خلیلی، مجتهد زاده و همکاران، ۱۳۹۷).

انعطاف پذیری شناختی به توانایی انسان برای سازگار کردن راهکارهای فرایند شناختی اطلاق می‌شود که به منظور مواجهه با شرایط جدید و غیر منتظره در محیط بکار می‌رود (کاتاس^۳ و همکاران، ۲۰۰۳، به نقل از عبدی و همکاران، ۱۳۹۳). علی رغم اینکه پژوهش‌های مختلفی در مورد این سازه شناختی صورت گرفته است، اما در حال حاضر اتفاق نظری در مورد چگونگی تعریف این مفهوم وجود ندارد. به طور کلی، توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف پذیری شناختی است (دنيس و واندروال^۴، ۲۰۱۰). همچنین توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت متمایزسازی خود از افکار و تجارب درونی- روانی از ویژگی‌های انعطاف پذیری است (حسني، بنیسی، حقیقی، ۱۳۹۸). به طور گسترده‌ای محرز شده است که انعطاف پذیری شناختی پیامدهای مثبتی برای سلامتی به ارمغان می‌آورد (محمدی، پیرانی، زنگنه مطلق، ۱۴۰۰). بر این اساس شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انعطاف پذیری شناختی با بهزیستی روانی^۵ و آسیب پذیری در طیف گسترده‌ای از ناراحتی‌ها که شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی‌های روانی عمومی می‌شود، رابطه دارد (ماسودا و تالی^۶، ۲۰۱۲). در مجموع، انعطاف پذیری روانشناختی، یک مفهوم فراتشخیصی است که شامل طیف وسیعی از مهارت‌های درون فردی و بین فردی است و یکی از جنبه‌های اساسی سلامت روان است (محمدی، پیرانی، زنگنه مطلق، ۱۴۰۰).

یکی از رویکردهای جدید جهت ارتقای این مهارت‌های شناختی و اجتماعی و اخلاقی، دانش آموزان از جمله انعطاف پذیری شناختی، ارزش‌های زندگی، و تفکر مراقبتی آنان و پیشگیری و مقابله با رفتارهای هیجانی و مشکلات رفتاری، کاهش مشکلات برون نمود و درون نمود، بهبود مهارت‌های تفکر انتقادی و گسترش جو کلاس، رویکرد یادگیری اجتماعی- هیجانی می‌باشد. به عبارت دیگر زمانی که بچه‌ها مهارت‌های اجتماعی- هیجانی‌شان گسترش می‌یابد و ارزش‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی را از طریق یادگیری اجتماعی- هیجانی کسب می‌نمایند، احساس اعتماد و عزت نفس در آنها بهبود یافته و ارزش‌های زندگی از طریق نگرش‌ها و احساسات مثبت نسبت به آن ارتقا یافته، نمرات درسیشان بهبود می‌یابد، و مشکلات رفتاری همچون پرخاشگری، در هم گسیختگی، پریشانی هیجانی، اضطراب، افسردگی و مصرف مواد کاهش می‌یابد (چینگ، جیاز، جفری؛^۷ به نقل از احراری، ۱۳۹۷). یادگیری اجتماعی- هیجانی یکی از اهداف اساسی آموزش و پرورش در سراسر جهان می‌باشد و هدف آن بهبود موفقیت تحصیلی دانش آموزان و انسجام اجتماعی، جهت رشد و بهبود تعاملات اجتماعی بین هم‌تایان و افزایش خودکنترلی هیجانی است (کپسادا،^۸ ۲۰۱۶).

1. Page & Page

2. Psychological Flexibility

3. Canas

4. Dennis & Vander Wal

5. Psychological Well-Being

6. Masuda & Tully

7. Ching, Jiar & Jaffri

8. Capsada



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

یادگیری اجتماعی-هیجانی فرآیند کمک به کودکان و بزرگترها است تا مهارت‌های اساسی زندگی مؤثر را کسب نمایند. این رویکرد مهارت‌های مورد نیاز جهت تسلط بر خود و روابط و همکاری مؤثر و اخلاقی را آموزش می‌دهد. این مهارت‌ها شامل تشخیص و کنترل هیجانها، رشد مراقبت و توجه به دیگران، تصمیم‌گیری مسئولانه، ایجاد روابط مثبت، حل مؤثر موقعیت‌های چالش برانگیز در زندگی می‌گردد، این مهارت‌ها به یادگیرندگان امکان می‌دهد تا زمانی که خشمگین می‌شوند خود را آرام نمایند، دوستانی داشته باشند، تعارضات بین خود را با احترام حل کنند، انتخاب‌های درست، اخلاقی و ایمن داشته باشند. یادگیری اجتماعی-هیجانی مهارت‌های لازم برای کودکان فراهم می‌آورد تا یادگیرندگان فعال و موقتی در مدرسه باشند و تعاملات با کیفیتی با هم‌تایان و معلمان داشته باشند. یادگیری اجتماعی-هیجانی موقعیت‌های تحصیلی، سلامت و بهزیستی، افزایش ارزش‌های زندگی، روابط مثبت با مدرسه، هم‌تایان و معلمان، و مهارت‌های مؤثر بین فردی را ارتقا می‌بخشد (کمیتة برنامه درسی یادگیری اجتماعی-هیجانی پوزد؛ به نقل از احراری، ۱۳۹۷). از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده که بسیاری از دانش‌آموزان از مشکلات روانی، اجتماعی و عاطفی و شناختی رنج می‌برند، که از یک طرف بر پیشرفت تحصیلی آنها اثر منفی گذاشته آنها را در برابر آینده مبهم قرار می‌دهد، از طرف دیگر موجب رشد رفتارهای پرخطر و ضد اجتماعی می‌گردد (دورالک، ویسبرگ، دیمینیک، تایلر و اشلینگر، ۲۰۱۱؛ کاسل، ۲۰۱۴). در حالی که انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یک راه تفکر به فرد اجازه تعدیل رفتار را می‌دهد، آن چنان که به بهترین نتیجه دست یابد. با افزایش انعطاف‌پذیری ذهن، فرد شنونده بهتر و مشاهده‌کننده تیزتر خواهد شد. از آنجاکه ماهیت انعطاف‌پذیری شناختی توانایی به کار بردن روش‌های مختلف در موقعیت‌های متفاوت است. پاسخ دادن مؤثر به موقعیت‌های گنج‌کننده و پیچیده ذهن منقطع‌شخص را برای دیدن وقایع از چندین جنبه مختلف قادر می‌سازد (کاروالیو^۱، ۲۰۰۵، به نقل از رفیعی، ۱۳۹۵). بنابراین این پژوهش درصدد شد تا به این سؤال پژوهشی پاسخ دهد که آیا مداخلات یادگیری اجتماعی-هیجانی کودکان بر انعطاف‌پذیری شناختی کودکان پایه پنجم ابتدایی اثر بخش است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی و طرح آن به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

جامعه، نمونه، و روش نمونه‌گیری

در پژوهش حاضر جامعه آماری عبارت است از: کلیه دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی خوزستان که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در مدارس تحصیل می‌کنند که تعداد آنها ۲۹۵۳ نفر می‌باشند. تعداد افراد نمونه پژوهش با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد. به این صورت که از بین مدارس ابتدایی شهر خوزستان دو کلاس درس پایه پنجم از دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی یکی از کلاس‌ها به عنوان گروه کنترل و یکی دیگر از کلاس‌ها به عنوان گروه آزمایش نام گذاری شد. حجم نمونه آماری پژوهش شامل ۴۰ دانش‌آموز ابتدایی پایه پنجم بود که (۲۰ نفر از دانش‌آموزان در گروه آزمایش و ۲۰ نفر از دانش‌آموزان در گروه کنترل جایدهی شد. معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش از دانش‌آموزان دختر، و تحصیل در پایه پنجم ابتدایی بود و معیار خروج از پژوهش شامل انصراف هر یک از دانش‌آموزان از ادامه شرکت در برنامه آموزشی و غیبت بیش از ۲ جلسه و عدم پاسخگویی به سؤالات مرحله پیش‌آزمون یا پس‌آزمون بود. لازم به ذکر است که به جهت رعایت اصول اخلاقی، پیش از شروع آموزش از شرکت‌کنندگان در پژوهش به صورت کتبی رضایت‌نامه دریافت شد.

1. Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, Schellinger

2. collaborative for academic, social, & emotional learning (CASEL)

3. Carvalho



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ابزارها

آزمون مرتب کردن کارتهای ویسکانسین.

در این پژوهش از آزمون مرتب کردن کارتهای ویسکانسین، به منظور سنجش عملکرد انعطاف پذیری شناختی، استفاده می‌شود (هیل، ۲۰۰۴). این آزمون شامل ۶۴ کارت است که هر کارت از نظر شکل، تعداد و رنگ با کارتهای دیگر متفاوت است. در جلوی آزمودنی ۴ کارت مطابق با دستورالعمل قرار داده می‌شود و از او خواسته می‌شود تا کارتهای دیگر را مطابق با نظم خاص در زیر کارتهای الگو قرار دهد. لازم به ذکر است که آزمودنی از طبقه بندی مورد نظر آزمونگر آگاه نیست و تنها بر اساس بازخورد «درست» یا «غلط» که از سوی آزمونگر دریافت می‌کند متوجه درستی یا نادرستی طبقه بندی خود می‌شود. آزمون مرتب کردن کارتهای ویسکانسین شامل چند نمره مختلف است که در این پژوهش از نمره آزمودنی‌ها در بخش تعداد طبقات به عنوان شاخص انعطاف پذیری شناختی استفاده شد. لازم به ذکر است که نسخه رایانه‌ای این آزمون در پژوهش حاضر به کار گرفته شد. میزان روایی آزمون ویسکانسین برای سنجش انعطاف پذیری شناختی در پژوهش ارجمندینا و رفیع خواه (۱۳۹۳) حدود ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. پایایی این آزمون در پژوهش بگلری و ملکی (۱۳۹۶) از طریق روش آزمون - آزمون مجدد بین ۰/۷۵ و ۰/۹۲ به دست آمده است.

معرفی برنامه‌های آموزشی

برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی کودکان برنامه‌ای است که توسط مرل، کاریزالز انگلن، فیوربرن، گولدند و ترن^۱ (۲۰۰۷) تهیه شد و بعداً توسط کاریزالز انگلن، فیوربرن، گولدند و ترن^۲ (۲۰۱۶) مورد بازنگری و اصلاح قرار گرفت. این کتاب در بسیاری از مدارس ایالت متحده آمریکا و استرالیا در غالب دروس رسمی مدارس تدریس می‌شود و اثربخشی آن بارها توسط پژوهشگران مختلف مورد ارزیابی قرار گرفته است (تیلور، اوبرل، دورالک و ویسبرگ، ۲۰۱۷؛ گرینبرگ، دومیتروویچ، ویسبرگ، دورالک، ۲۰۱۷؛ دومیتروویچ، دورالک، استالی، ویسبرگ، ۲۰۱۷؛ دمینیکی، سامبولت، کیدرون، ۲۰۱۳؛ دورالک، ویسبرگ، دمینیکی، تایلر، اشلینگر، ۲۰۱۱؛ اولیوو، ۲۰۰۷). بعد از ترجمه کتاب به فارسی در ۲۷۰ صفحه و اطمینان از تطابق برنامه با فرهنگ بومی ایران توسط بدری گری گری، هاشمی، ادیب، اداب (۱۳۹۷) روایی صوری و محتوایی بسته حاضر مورد تأیید قرار گرفته است. ضریب روایی محتوایی بسته ۰/۷۵ گزارش شده است. برنامه مورد نظر شامل ۱۲ درس می‌باشد و طی ۱۲ جلسه ۵۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) در طول ۳ ماه اجرا شد و بعد از آموزش هر درس، در طول هفته نیز مرور و تأکید شد. آموزش‌ها به صورت گروهی و به شیوه ارائه به روش‌های مختلف سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش و پخش تصاویر و کلیپ‌های مرتبط بود. خلاصه‌ای از اهداف و محتوای برنامه اجتماعی-هیجانی کودکان در جدول ۱ به شرح ذیل است:

1. Merrell, Carrizales, Feuerborn, Gueldner, Tran

2. Carrizales-Engelmann, Feuerborn, Gueldner, Tran



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

جدول ۱: خلاصه‌ای از اهداف و محتوای برنامه اجتماعی-هیجانی کودکان

| جلسات | محتوای آموزشی |
|-------|---|
| اول | <p>درس اول: تمرین قدرت هیجانی</p> <p>هدف: خودآگاهی، تصمیم‌گیری مسئولانه</p> <p>محتوای جلسه: معرفی و توضیح انواع هیجانات با نشان دادن تصویر و ارائه مثال‌هایی از هر هیجان اجرای پیش‌آزمون</p> |
| دوم | <p>درس دوم: فهم هیجانات ۱</p> <p>هدف: خودآگاهی، آگاهی اجتماعی</p> <p>محتوای جلسه: آموزش علائم و نشانه‌های جسمانی که با هر هیجان تجربه می‌شود توضیح در مورد تجربه هیجانات به صورت طیفی از خوشایند تا ناخوشایند آموزش اندازه‌گیری شدت هیجانات با استفاده از دماسنج هیجانات</p> |
| سوم | <p>درس سوم: فهم هیجانات ۲</p> <p>هدف: خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، تصمیم‌گیری مسئولانه، مدیریت خود</p> <p>محتوای جلسه: شناسایی افکار و هیجانات با ارائه مثال‌ها و موقعیت‌های مختلف آموزش تشخیص رفتارهای مفید یا غیرمفید، محرمانه یا بی‌ادبانه، مسئولانه یا غیرمسئولانه آموزش واکنش مناسب به هیجانات</p> |
| چهارم | <p>درس چهارم: فهم هیجانات دیگران</p> <p>هدف: آگاهی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی</p> <p>محتوای جلسه: آموزش گوش دادن فعال و نمایش همدلی آموزش شناسایی و مدل‌سازی هیجانات آموزش حدس زدن هیجانات آموزش نگاه کردن از دیدگاه شخصی دیگر</p> |
| پنجم | <p>درس پنجم: مقابله با خشم</p> <p>هدف: خودآگاهی، تصمیم‌گیری مسئولانه، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی</p> <p>محتوای جلسه: واکنش‌های نه‌چندان خوب در موقعیت‌های ایجادکننده خشم مراحل توسعه خشم انواع واکنش‌ها در هنگام بروز خشم و عواقب هر واکنش معرفی استراتژی‌های خوب</p> |
| پنجم | <p>درس پنجم: تفکر شفاف ۱</p> <p>هدف: خودآگاهی، مدیریت خود</p> <p>محتوای جلسه: شناسایی انواع تله‌های فکری (خطاهای شناختی) ارائه مثال‌ها و موقعیت‌هایی که افراد در انواع تله‌های فکری گیر افتادند.</p> |



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

| | |
|---------|---|
| هفتم | <p>درس هفتم: تفکر شفاف ۲</p> <p>اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، تصمیم گیری مسئولانه</p> <p>محتوای جلسه: استفاده از شواهد برای پیدا کردن و تغییر دیدگاه نسبت به تله‌های فکری چگونگی پیدا کردن شواهد (شواهد تأییدکننده، ردکننده) تغییر دیدگاه نسبت به تله‌های فکری</p> |
| هشتم | <p>درس هشتم: حل مشکلات دیگران</p> <p>اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، تصمیم گیری مسئولانه، مهارت‌های ارتباطی</p> <p>محتوای جلسه: حفظ نگرش مسئولانه و محترمانه حین منازعه آموزش گوش دادن مشتاقانه محترم، مسئول و آگاهی نسبت به رویکرد خود بودن در برقراری ارتباط و گوش دادن معرفی راههای مختلف حل منازعه و بحث در مورد هر راه حل و زمان استفاده از هر کدام معرفی و توضیح مدل چهار مرحله‌ای حل مشکل</p> |
| نهم | <p>درس نهم: رهایی از استرس</p> <p>اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، تصمیم گیری مسئولانه</p> <p>محتوای جلسه: تأثیر استرس بر بدن، هیجانات و رفتار علائم استرس و استراتژی‌های سالم و ناسالم مقابله با آن و پیامدهای هر استراتژی راه‌های مختلف مدیریت استرس تکنیک‌های تمدد اعصاب برای مدیریت استرس تکنیک‌های تمدد اعصاب برای مدیریت استرس تمرین تمدد اعصاب (تنفس شکمی یا شل کردن عضلات)</p> |
| دهم | <p>درس دهم: مثبت زندگی کردن</p> <p>اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، تصمیم گیری مسئولانه</p> <p>محتوای جلسه: لیستی از عادت‌های سالم و عادت‌های روزهای کاری و عادت‌های آخر هفته لیست بعضی از فعالیت‌ها یا کارهایی که حس خوبی می‌دهند آیا فعالیت مورد نظر اثر بلندمدت دارد یا کوتاه مدت</p> |
| یازدهم | <p>درس یازدهم: ایجاد اهداف مستحکم و هوشمندانه</p> <p>اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، تصمیم گیری مسئولانه</p> <p>محتوای جلسه: ارائه لیستی از مثال‌ها و پیشنهادهای از قسمت‌های مختلف زندگی که می‌توانند بر سلامت عمومی تأثیر بگذارند دیدن انتخاب‌های سالم در زندگی روزمره راه‌های تعیین هدف که به خوبی کار می‌کنند راه‌هایی نیز که به خوبی کار نمی‌کنند. ارائه مثال‌ها و نقیض‌های تعیین هدف</p> |
| دوازدهم | <p>درس دوازدهم: پایان</p> <p>اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، تصمیم گیری مسئولانه، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی</p> <p>محتوای جلسه: مروری بر درس‌های قبل اجرای پس آزمون</p> |

نتایج

برای بررسی اثربخشی آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان بر انعطاف پذیری شناختی کودکان پایه پنجم ابتدایی خوزستان، ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، شامل میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک گروه‌ها در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی پیش‌آزمون متغیر انعطاف‌پذیری شناختی به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل (تعداد: ۴۰)

| متغیر | گروه | میانگین | انحراف استاندارد | کمترین داده | بیشترین داده | کجی | کشیدگی |
|-------------|--------|---------|------------------|-------------|--------------|-------|--------|
| تعداد طبقات | آزمایش | ۱/۹۰ | ۰/۷۱ | ۱ | ۳ | ۰/۱۵ | -۰/۸۸ |
| | کنترل | ۲/۰۵ | ۰/۸۲ | ۱ | ۳ | -۰/۰۹ | -۰/۵۱ |

در جدول ۲ یافته‌های توصیفی متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در مرحله پیش‌آزمون گزارش شده است. همچنین جدول فوق شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرها را نیز نشان می‌دهد. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد، مقدار کجی مؤلفه‌ها که قدر مطلق این شاخص‌ها کمتر از ۳ می‌باشد. بنابراین کجی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می‌باشد. قدر مطلق شاخص کشیدگی نیز کمتر از ۱۰ می‌باشد. بنابراین کشیدگی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می‌باشد. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که توزیع مؤلفه انعطاف‌پذیری شناختی در مرحله پیش‌آزمون در دو گروه مورد مطالعه (آزمایش و کنترل) نرمال می‌باشد.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی پس‌آزمون متغیر انعطاف‌پذیری شناختی به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل (تعداد: ۴۰)

| متغیر | گروه | میانگین | انحراف استاندارد | کمترین داده | بیشترین داده | کجی | کشیدگی |
|-------------|--------|---------|------------------|-------------|--------------|------|--------|
| تعداد طبقات | آزمایش | ۳/۱۵ | ۰/۴۸ | ۲ | ۴ | ۰/۴۴ | ۰/۳۰ |
| | کنترل | ۲/۳۰ | ۰/۹۲ | ۱ | ۴ | ۰/۲۱ | -۰/۵۹ |

در جدول ۳ یافته‌های توصیفی متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در مرحله پس‌آزمون گزارش شده است. همچنین جدول فوق شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرها را نیز نشان می‌دهد. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد، مقدار کجی مؤلفه‌ها که قدر مطلق این شاخص‌ها کمتر از ۳ می‌باشد. بنابراین کجی متغیر پژوهش در سطح نرمال می‌باشد. قدر مطلق شاخص کشیدگی نیز کمتر از ۱۰ می‌باشد. بنابراین کشیدگی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می‌باشد. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که توزیع مؤلفه انعطاف‌پذیری شناختی در مرحله پس‌آزمون در دو گروه مورد مطالعه (آزمایش و کنترل) نرمال می‌باشد.

جهت بررسی فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش یادگیری اجتماعی کودکان بر انعطاف‌پذیری شناختی کودکان پایه پنجم، با توجه به اینکه مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی (تعداد طبقات درست شده) از تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) استفاده شد (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۷). جهت استفاده از تحلیل کوواریانس، ابتدا مفروضه‌های این روش مورد بررسی قرار گرفته است. برای بررسی این پیش‌فرض از آزمون لون استفاده شد. و نتایج نشان داد که واریانس متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در گروه‌های آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان و کنترل پژوهش همگن است؛ زیرا مقدار شاخص F این متغیر معنی‌دار نیست ($p > 0/05$). بنابراین، پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برای متغیر انعطاف‌پذیری شناختی محقق شده است. برای بررسی این پیش‌فرض از برون داد اثرات تعاملی در تحلیل کوواریانس استفاده شد. همچنین نتایج نشان داد که



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پیش‌فرض همگنی اثر تعاملی در گروه‌های مورد مطالعه (گروه آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان و کنترل) در متغیر انعطاف پذیری شناختی، محقق شده است، چرا که مقدار F تعاملی در سطح $0.05 < P$ معنی‌دار نیست. برای بررسی این پیش‌فرض از برون داد نمودارهای شیب‌خط رگرسیون متغیرهای وابسته در گروه‌های مورد مطالعه، استفاده شد. در نتیجه نشان می‌دهد پیش‌فرض همگنی شیب خطوط رگرسیون مؤلفه انعطاف پذیری شناختی در گروه‌های آزمایش و کنترل محقق شده است، زیرا جهت شیب‌ها افزایشی و خطوط موازی هم هستند. بنابراین، با توجه به محقق شدن پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس، از این آزمون جهت بررسی فرضیه پژوهش استفاده شد. سپس به تحلیل کوواریانس تک متغیره برای تعیین اثر متغیر گروه در متغیرهای پژوهش استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: تحلیل کوواریانس تک متغیره انعطاف پذیری شناختی در گروه‌های یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان و کنترل

| منابع تغییر | متغیر | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی داری | ضریب اتا |
|-------------|-------------|---------------|------------|-----------------|-------|---------------|----------|
| گروه | تعداد طبقات | ۹/۲۵ | ۱ | ۹/۲۵ | ۵۵/۴۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۲ |
| خطا | تعداد طبقات | ۵/۶۶ | ۳۴ | ۰/۱۶ | | | |
| کل | تعداد طبقات | ۳۲۵ | ۴۰ | | | | |

بر اساس مندرجات جدول ۴ ملاحظه می‌گردد که بعد از کنترل اثر پیش‌آزمون، بین دو گروه آموزش هیجانی اجتماعی کودکان و کنترل در مؤلفه تعداد طبقات درست شده F محاسبه شده گروه $(p=0.001, F(1, 34)=55.49)$ معنی‌دار می‌باشد. بنابراین، فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش یادگیری هیجانی کودکان، انعطاف پذیری کودکان پایه پنجم ابتدایی را افزایش می‌بخشد تأیید شده و می‌توان نتیجه گرفت در انعطاف پذیری شناختی کودکان تغییرات معنی‌داری در اثر آموزش یادگیری هیجانی اجتماعی کودکان به وجود آمده و بر اساس ضرایب اتای به دست آمده می‌توان گفت میزان تأثیر بر تعداد طبقات درست شده ۰/۶۲ می‌باشد.

بحث

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان بر انعطاف پذیری شناختی کودکان پایه پنجم ابتدایی خوزستان مؤثر بوده است. گرچه تاکنون پژوهشی دقیقاً با هدفی مشابه مطالعه حاضر انجام نشده است اما پیشینه پژوهش‌ها نشان‌دهنده اثرات مثبت آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان بر تفکر مراقبتی کودکان است. نتایج برخی از مطالعات انجام شده در این زمینه این یافته را تأیید می‌کند. به عنوان مثال، یافته حاضر با تحقیقات زرگر، مهرابی زاده هنرمند و زرافشان (۱۳۹۷)، و چن و هونگ (۲۰۲۲)، و براکت، ریورز، ریز و سالووی (۲۰۱۰)، و اریاس گومز لوبو و ماگیولو (۲۰۱۰) به نتایج همسو با تحقیق حاضر دست پیدا کرده‌اند.

در تبیین یافته حاضر می‌توان اشاره کرد به اینکه که انعطاف پذیری شناختی یکی از عوامل مهم در تعاملات اجتماعی است و به عنوان فرآیندی پویا تعریف می‌شود که مسئول ایجاد انطباق مثبت و سازگارانه فرد با محیط است. به گونه‌ای که فرد انعطاف پذیر علی‌رغم وجود تجارب مخالف یا آسیب‌زا قادر است با محرک‌های در حال تغییر محیط سازگار شود. سه جنبه برای انعطاف پذیری شناختی برشمرده شده است الف) تمایل برای درک موقعیت‌های دشوار به عنوان شرایط قابل کنترل ب) توانایی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ارائه تبیین‌های چندگانه برای رخدادهای زندگی و رفتار انسان و ج) توانایی خلق راه‌حل‌های چندگانه برای موقعیت‌های دشوار و استرس‌زا (زیتوگلو، کالکینس، لیکس، ۲۰۱۸). نظریه انعطاف‌پذیری شناختی بر ماهیت یادگیری در حیطه‌های پیچیده و بد ساختار تمرکز دارد. طبق این نظریه یادگیرنده موفق کسی است که می‌تواند در پاسخ به خواسته‌های موقعیتی متنوع به راحتی دانش را مجدداً سازمان‌دهی کرده و به کار ببرد. یادگیرندگان برای به دست آوردن این انعطاف‌پذیری شناختی باید پیچیدگی کامل مسائل را درک کنند و به دفعات فضای مسئله را بررسی کنند تا ببینند چگونه تغییر در متغیرها و اهداف می‌تواند فضا را تغییر دهد. این که این فرد چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد تابعی از شیوهی بازنمایی دانش کمی (برای مثال: ابعاد مفهومی متعدد به جای یک بعد واحد) و فرایندهایی است که بازنمایی‌های ذهن عمل می‌کند (برای مثال فرایندهای ساخت طرح‌واره به جای بازنمایی کامل طرح‌واره) (کاروالیو، ۲۰۰۵، به نقل از رفیعی، ۱۳۹۵). با بهره‌گیری از برنامه‌های مبتنی بر این نظریه، یادگیرنده به دانشی دست خواهد یافت که از انعطاف‌پذیری بالایی برخوردار است و قابلیت استفاده از آن و انتقال یادگیری به بافت زندگی واقعی افزایش خواهد یافت. با توجه بر اینکه یکی از برنامه‌های آموزشی که می‌توان منجر به افزایش انعطاف‌پذیری در دانش‌آموزان شود، برنامه آموزشی یادگیری اجتماعی کودکان است، همانطور که نتایج فرضیه حاضر نشان داد که دانش‌آموزانی که تحت آموزش این برنامه بودند انعطاف‌پذیری شناختی آنها افزایش یافته است. در این راستا می‌توان اشاره کرد به پژوهش‌هایی همسو با فرضیه حاضر که توسط زرگر، مهرابی زاده هنرمند و زرافشان (۱۳۹۷) در پژوهشی با هدف اثربخشی مداخله شناختی و مداخله شناختی-هیجانی-اجتماعی بر انعطاف‌پذیری شناختی و خودتنظیمی کودکان دبستانی دارای مشکلات رفتاری برونی‌سازی به بررسی پرداختند. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر نشان داد مداخله شناختی و مداخله شناختی، هیجانی، اجتماعی انعطاف‌پذیری شناختی و خودتنظیمی را در کودکان با مشکلات رفتاری برونی‌سازی بهبود می‌بخشد. اثر این مداخلات در مرحله پیگیری نیز پایدار بود. نتایج تحلیل مانکووا نشان داد تفاوت بین مداخله شناختی و مداخله شناختی، هیجانی، اجتماعی در بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و خودتنظیمی رفتاری معنی‌دار نیست. این مقدار برای خودتنظیمی هیجانی در مرحله پس‌آزمون و برای خودتنظیمی شناختی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار بود. یافته‌های این پژوهش بیانگر اثر مثبت کاربرد مداخله شناختی و مداخله شناختی-هیجانی-اجتماعی در بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و خودتنظیمی کودکان با مشکلات رفتاری برونی‌سازی کودکان دبستانی است. این یافته‌ها در مراکز اختلالات یادگیری و رفتاری مراکز درمانی و مدارس قابل کاربرد است. در پژوهش همسوی دیگری توسط چن و هونگ (۲۰۲۲) که در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی تنظیم هیجانی بر شادکامی و انعطاف‌پذیری در دانشجویان پرداختند. یافته‌های به دست آمده از این مطالعه حاکی از اثربخشی تنظیم هیجانی در افزایش شادکامی آزمودنی‌ها و همچنین در افزایش میزان انعطاف‌پذیری در دانشجویان می‌باشد. از سایر پژوهش‌های همسو با فرضیه حاضر می‌توان اشاره کرد به دومتروویچ، دورلاک، استالی و ویسبرگ (۲۰۱۷)، و گرینبرگ، ویسبرگ و دورلاک (۲۰۱۷) که به بررسی یادگیری اجتماعی-هیجانی به عنوان رویکرد سلامت عمومی برای آموزش و پرورش از طریق خلاصه‌سازی تحقیقات انجام شده در زمینه یادگیری اجتماعی-هیجانی می‌پردازند و معتقدند پیاده‌سازی مؤثر برنامه‌های یادگیری اجتماعی هیجانی مبتنی بر شواهد (SEL) منجر به بهبودهای قابل‌اندازه‌گیری و بالقوه درازمدتی در بسیاری از زمینه‌های زندگی کودکان می‌شود. برنامه‌های SEL در کوتاه مدت می‌تواند موجب افزایش اعتماد به نفس کودکان افزایش مشارکت آنها در مدرسه همراه با نمرات امتحانی و پایه آنها و کاهش مشکلات رفتاری ضمن ارتقای رفتارهای مطلوب شود. در بلندمدت، احتمال آمادگی داشتن برای ورود به دانشگاه موفق بودن در حرفه داشتن روابط مثبت و سلامت روحی بهتر و تبدیل شدن به شهروندان درگیر برای کودکان دارای مهارت‌های اجتماعی هیجانی بالاتر، بیشتر می‌باشد. این مزیتها برنامه‌های SEL را مبنایی ایده‌آل برای رویکرد سلامت عمومی برای آموزش و پرورش می‌سازد، یعنی رویکردی که به دنبال بهبود بهزیستی عموم مردم باشد. بر اساس استدلال آنها، SEL به سه دلیل می‌تواند رویکرد سلامت عمومی برای آموزش و پرورش را پشتیبانی نماید. اول اینکه مدارس محیط‌های مناسبی برای مداخلات با کودکان هستند. دوم، برنامه‌های SEL مبتنی بر مدرسه می‌تواند شایستگی دانش‌آموزان را بهبود بخشیده



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پیشرفت تحصیلی آنها را افزایش داده و احتمال تجربه مشکلات رفتاری و هیجانی آتی را در آنها کاهش سوم، مداخلات *SEL* دهد. مبتنی بر شواهد در تمام مدارس - یعنی مداخلات جهانی - می‌تواند تأثیر چشمگیری بر سلامت عمومی داشته باشد. این نویسندگان با ارائه خلاصه‌ای از تحقیقاتی نشان می‌دهند که چرا *SEL* برای پیامدهای مثبت هم هنگامی که دانش آموزان در مدرسه هستند و هم زمانی که بزرگ می‌شوند حائز اهمیت می‌باشد. همچنین در پژوهش دیگری توسط کولهو، سوزا و فیگورا (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی اثرات یک برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی، نگرش مثبت برنامه بر شایستگی‌های اجتماعی هیجانی و عزت نفس دانش آموزان ابتدایی پرتغال از دو دیدگاه دانش آموزان و معلمان پرداختند. پرسشنامه‌ها قبل و بعد از این مداخله توسط دانش آموزان و معلمان آنها تکمیل شد. هم دانش آموزان و هم معلمان افزایش مداخله معنی داری را در خود کنترلی و آگاهی اجتماعی گزارش نمودند. دانش آموزان گروه مداخله نیز کاهش انزوای اجتماعی و بهبود عزت نفس و معلمان آنها کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزانشان را گزارش کردند. تجزیه و تحلیل بر اساس جنسیت نشان داد افزایش عزت نفس تنها در دختران و گزارش کاهش انزوای اجتماعی تنها در پسران مشاهده شد. همچنین هانگ و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی اثربخشی ذهن آگاهی و مهارت‌های زندگی بر انعطاف پذیری و مشکلات هیجانی و رفتاری در نوجوانان دارای استعداد پایین در کشور چین پرداختند. یافته‌های به دست آمده از این پژوهش نشان داد که مهارت‌های زندگی و ذهن آگاهی سبب کاهش مشکلات رفتاری و هیجانی در نوجوان و نیز سبب افزایش انعطاف پذیری شناختی در نوجوانان دارای استعداد پایین شده است. هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبرو می‌باشد که از این محدودیت‌ها می‌توان اشاره کرد به پایه تحصیلی و عدم دسترسی به پرسشنامه ایرانی، و پیگیری نکردن نتایج درازمدت مداخله به علت دسترسی نداشتن به همه افراد نمونه در درازمدت اشاره کرد.

تشکر و قدردانی

با سپاس فراوان از دانش آموزانی که در انجام این پژوهش نهایت همکاری را به عمل آوردند.



منابع

۱. زرگر، یدالله؛ مهربایی زاده هنرمند، مهناز؛ زرافشان، نسرين. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله شناختی و مداخله شناختی-هیجانی-اجتماعی بر انعطاف پذیری شناختی و خودتنظیمی کودکان دبستانی دارای مشکلات رفتاری برونی سازی. رساله دکتری. دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی چمران اهواز.
۲. محمدی، غلامرضا؛ پیرانی، ذبیح؛ زنگنه مطلق، فیروزه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر فلسفه برای کودکان بر انعطاف پذیری روانشناختی و عملکرد اجتماعی در کودکان مبتال به اختلال اضطراب جدایی. مطالعات روانشناسی بالینی، ۴۴، ۱۱(۳):۴۵-۷۱.
3. Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem solving tasks. *Ergonomics*, 46 (5) 482-501.
4. Capsada, Q. (2016). Are social and emotional learning programs effective tools to improve students skills? What words in education. Using evidence to improve Education series, Fundacio Jaime Bofill III VALUA, N.5,4-ISBN9788494587078
5. CASEL Guide, (2014). Effective social and emotional learning: programs Preschool and elementary school edition, editorial assistance and design: JSA on the line P&L us Communications Como rnc retrieved (9 March 2017) available from: www.casel.org/WP-content/uploads/2016/01/2014-Casle-guide.PDF.
6. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1): 405-432.
7. Page, R.M. & Page, T.S. (2011). *Fostering emotional well-being in the classroom*, Jones and Bartlett publishers, Inc.