



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

اثربخشی یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی بر انعطاف پذیری شناختی کودکان

پایه ششم ابتدایی شیراز

محمد جوکار^۱، امین رستمی^۲، زینب معروفی^۳، زهرا معروفی^۴، لیلا گواهی^۵

۱- کارشناسی آموزش عربی دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت اله طالقانی قم

۲- کارشناسی آموزش عربی دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت اله طالقانی قم

۳- کارشناسی الهیات دانشگاه فرهنگیان پردیس رسالت زاهدان

۴- کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا بندرعباس

۵- لیسانس راهنمایی و مشاوره، دانشگاه دولتی بندرعباس

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی بر انعطاف پذیری شناختی کودکان پایه ششم ابتدایی شیراز است. پژوهش حاضر، از لحاظ هدف کاربردی است، و طرح از روش نیمه آزمایشی، پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. در پژوهش حاضر جامعه آماری عبارت است از: کلیه دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شیراز که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در مدارس تحصیل می کنند که تعداد آنها ۲۹۵۳ نفر می باشند. تعداد افراد نمونه پژوهش با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شد. به این صورت که از بین مدارس ابتدایی منطقه مورد نظر دو کلاس درس پایه ششم از دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی یکی از کلاس ها به عنوان گروه کنترل و یکی دیگر از کلاس ها به عنوان گروه آزمایش نام گذاری شد. حجم نمونه آماری پژوهش شامل ۴۰ دانش آموز ابتدایی پایه ششم بود که (۲۰ نفر از دانش آموزان در گروه آزمایش و ۲۰ نفر از دانش آموزان در گروه کنترل جایدهی شد. برای جمع آوری اطلاعات از آزمون مرتب کردن کارت های ویسکانسین هیل (۲۰۰۴) و بسته آموزشی برنامه اجتماعی-هیجانی کودکان قوی کاریزالز انگلن، فیوربرن، گولدرن و ترن (۲۰۱۶) استفاده شد که این برنامه شامل ۱۲ درس می باشد و طی ۱۲ جلسه ۵۰ تا ۶۰ دقیقه ای (هر هفته یک جلسه) در طول ۳ ماه فقط بر گروه آزمایش اجرا شد. برای آزمون فرضیه از روش تحلیل کواریانس بهره گرفته شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. نتایج فرضیه نشان داد که آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی بر انعطاف پذیری شناختی کودکان پایه ششم ابتدایی اثربخش بوده است.

کلید واژه ها: یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی، انعطاف پذیری شناختی، دانش آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

بدون تردید یکی از اولویت های 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، مهرابی زاده هنرمند، زرافشان، ۱۳۹۷). مدارس نشان می دهند، که در تربیت جنبه های غیرشناختی و غیرتحصیلی، نتوانستند موفق عمل کنند (بدری گرگری، فتحی آذر، میرنسب، احراری، ۱۳۹۵). در نتیجه، تمرکز اصلی مدارس بر رشد سازه های شناختی و اخلاقی دانش آموزان است (پیچ و پیچ،^۱ ۲۰۱۱). از جمله سازه های 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 می شود که به منظور مواجهه با شرایط جدید و غیر منتظره در محیط بکار می رود (کاتاس^۳ و همکاران، ۲۰۰۳، به نقل از عبدی و همکاران، ۱۳۹۳). علی رغم اینکه پژوهش های 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 آمیه های شناختی به منظور سازگاری با محرک های 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 ویژگی های انعطاف پذیری است (حسنی، بنیسی، حقیقی، ۱۳۹۸). به طور گسترده ای محرز شده است که انعطاف پذیری شناختی پیامدهای مثبتی برای سلامتی به ارمغان می آورد (محمدی، پیرانی، زنگنه مطلق، ۱۴۰۰). بر این اساس شواهدی وجود دارد که نشان می دهد انعطاف پذیری شناختی با بهزیستی روانی^۵ و آسیب پذیری در طیف گسترده ای از ناراحتی ها که شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی های روانی عمومی می شود، رابطه دارد (ماسودا و تالی^۶، ۲۰۱۲). در مجموع، انعطاف پذیری روانشناختی، یک مفهوم فراتشخیصی است که شامل طیف وسیعی از مهارت های درون فردی و بین فردی است و یکی از جنبه های اساسی سلامت روان است (محمدی، پیرانی، زنگنه مطلق، ۱۴۰۰).

یکی از رویکردهای جدید جهت ارتقای این مهارت های شناختی و اجتماعی و اخلاقی، دانش آموزان از جمله انعطاف پذیری شناختی، ارزش های زندگی، و تفکر مراقبتی آنان و پیشگیری و مقابله با رفتارهای هیجانی و مشکلات رفتاری، کاهش مشکلات برون نمود و درون نمود، بهبود مهارت های تفکر انتقادی و گسترش جو کلاس، رویکرد یادگیری اجتماعی- هیجانی می باشد. به عبارت دیگر زمانی که بچه ها مهارت های اجتماعی- هیجانی شان گسترش می یابد و ارزش های زندگی و مهارت های اجتماعی را از طریق یادگیری اجتماعی- هیجانی کسب می نمایند، احساس اعتماد و عزت نفس در آنها بهبود یافته و ارزش های زندگی از طریق نگرش ها و احساسات مثبت نسبت به آن ارتقا یافته، نمرات درسیشان بهبود می یابد، و مشکلات رفتاری همچون پرخاشگری، در هم گسیختگی،

^۱ . Page & Page

^۲ . Psychological Flexibility

^۳ . Canas

^۴ . Dennis & Vander Wal

^۵ . Psychological Well-Being

^۶ . Masuda & Tully



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پیشانی هیجانی، اضطراب، افسردگی و مصرف مواد کاهش مییابد (چینگ، جیاز، جفری؛^۱ به نقل از احراری، ۱۳۹۷). یادگیری اجتماعی-هیجانی یکی از اهداف اساسی آموزش و پرورش در سراسر جهان می باشد 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،^۲ ۲۰۱۶). 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 می دهد. این مهارتها شامل تشخیص و کنترل هیجانها، رشد مراقبت و توجه به دیگران، تصمیم گیری مسئولانه، ایجاد روابط مثبت، حل مؤثر موقعیت های چالش برانگیز در زندگی می گردد، این مهارتها به یادگیرندگان امکان می دهد تا زمانی که خشمگین می شوند خود را آرام نمایند، دوستانی داشته باشند، تعارضات بین خود را با احترام حل کنند، انتخاب های درست، اخلاقی و ایمن داشته باشند. یادگیری اجتماعی-هیجانی مهارتهای لازم برای کودکان فراهم می آورد تا یادگیرندگان فعال و موفق در مدرسه باشند و تعاملات با کیفیتی با همتایان و معلمان داشته باشند. یادگیری اجتماعی-هیجانی موفقیت تحصیلی، سلامت و بهزیستی، افزایش ارزش های زندگی، روابط مثبت با مدرسه، همتایان و معلمان، و مهارتهای مؤثر بین فردی را ارتقا می بخشد (کمیته برنامه درسی یادگیری اجتماعی-هیجانی پوزد؛ به نقل از احراری، ۱۳۹۷). از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده که بسیاری از دانش آموزان از مشکلات روانی، اجتماعی و عاطفی و شناختی رنج می برند، که از یک طرف بر پیشرفت تحصیلی آنها اثر منفی گذاشته آنها را در برابر آینده مبهم قرار می دهد، از طرف دیگر موجب رشد رفتارهای پرخطر و ضد اجتماعی میگردد (دورالک، ویسبرگ، دیمینیکی، تایلر و اشلینگر،^۳ ۲۰۱۱؛ کاسل،^۴ ۲۰۱۴). در حالی که انعطاف پذیری شناختی به عنوان یک راه تفکر به فرد اجازه تعدیل رفتار را می دهد، آن چنان که به بهترین نتیجه دست یابد. با افزایش انعطاف پذیری ذهن، فرد شنونده بهتر و مشاهده کننده تیزتر خواهد شد. از آنجاکه ماهیت انعطاف پذیری شناختی توانایی به کار بردن روش های مختلف در موقعیت های متفاوت است. پاسخ دادن مؤثر به موقعیت های گیج کننده و پیچیده ذهن منعطف شخص را برای دیدن وقایع از چندین جنبه مختلف قادر می سازد (کاروالیو،^۵ ۲۰۰۵، به نقل از رفیعی، ۱۳۹۵). بنابراین این پژوهش درصدد شد تا به این سوال پژوهشی پاسخ دهد که آیا مداخلات یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی بر انعطاف پذیری شناختی کودکان پایه ششم ابتدایی اثر بخش است؟

^۱ . Ching, Jiar & Jaffri

^۲ . Capsada

^۳ . Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, Schellinger

^۴ . collaborative for academic, social, & emotional learning (CASEL)

^۵ .Carvalho



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی 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 ششم ابتدایی شیراز که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ 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 شیراز دو کلاس درس پایه ششم 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 نام‌گذاری شد. حجم نمونه آماری پژوهش شامل ۴۰ دانش‌آموز ابتدایی پایه ششم 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 ششم 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 سوالات 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.

ابزارها

آزمون مرتب کردن کارتهای ویسکانسین.

در این پژوهش از آزمون مرتب کردن کارتهای ویسکانسین، به منظور سنجش عملکرد انعطاف‌پذیری 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 ی آزمودنی‌ها در بخش تعداد طبقات به عنوان شاخص انعطاف‌پذیری 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 انعطاف‌پذیری شناختی در پژوهش ارجمندنیا و رفیع‌خواه (۱۳۹۳) حدود ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. پایایی این آزمون در پژوهش بگری و ملکی (۱۳۹۶) از طریق روش آزمون-آزمون مجدد بین ۰/۷۵ و ۰/۹۲ به دست آمده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

معرفی برنامه های آموزشی

برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی کودکان قوی برنامه ای 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 می شود و اثربخشی آن بارها توسط پژوهشگران مختلف مورد ارزیابی قرار گرفته است (تیلور، اوبرل، دورالک و ویسبرگ، ۲۰۱۷؛ گرینبرگ، دومیتروویچ، ویسبرگ، دورالک، ۲۰۱۷؛ دومتروویچ، 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 تایید قرار گرفته است. ضریب روایی محتوایی بسته ۰/۷۵ گزارش شده است. برنامه مورد نظر شامل ۱۲ درس می باشد و طی ۱۲ جلسه ۵۰ تا ۶۰ دقیقه ای (هر هفته یک جلسه) در طول ۳ ماه اجرا شد و بعد از آموزش هر درس، در طول هفته نیز مرور و تأکید شد. آموزش ها به صورت گروهی و به شیوه ارائه به روش های مختلف سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش و پخش تصاویر و کلیپ های مرتبط بود. خلاصه ای از اهداف و محتوای برنامه اجتماعی-هیجانی کودکان قوی در جدول ۱ به شرح ذیل است:

جدول ۱: خلاصه ای از اهداف و محتوای برنامه اجتماعی-هیجانی کودکان قوی

جلسات	محتوای آموزشی
اول	<p>درس اول: تمرین قدرت هیجانی</p> <p>اهداف: خودآگاهی، تصمیم گیری مسئولانه</p> <p>محتوای جلسه: معرفی و توضیح انواع هیجانات با نشان دادن تصویر و ارائه مثال هایی از هر هیجان اجرای پیش آزمون</p>
دوم	<p>درس دوم: فهم هیجانات ۱</p> <p>اهداف: خودآگاهی، آگاهی اجتماعی</p> <p>محتوای جلسه: آموزش علائم و نشانه های جسمانی که با هر هیجان تجربه می شود توضیح در مورد تجربه هیجانات به صورت طیفی از خوشایند تا ناخوشایند آموزش اندازه گیری شدت هیجانات با استفاده از دماسنج هیجانات</p>

^۱. Merrell, Carrizales, Feuerborn, Gueldner, Tran

^۲. Carrizales-Engelmann, Feuerborn, Gueldner, Tran



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سوم	<p>درس سوم: فهم هیجانات ۲</p> <p>اهداف: خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، تصمیم گیری مسئولانه، مدیریت خود</p> <p>محتوای جلسه: شناسایی افکار و هیجانات با ارائه مثال ها و موقعیت های مختلف آموزش تشخیص رفتارهای مفید یا غیرمفید، محترمانه یا بی ادبانه، مسئولانه یا غیرمسئولانه آموزش واکنش مناسب به هیجانات</p>
چهارم	<p>درس چهارم: فهم هیجانات دیگران</p> <p>اهداف: آگاهی اجتماعی، مهارت های ارتباطی</p> <p>محتوای جلسه: آموزش گوش دادن فعال و نمایش همدلی آموزش شناسایی و مدل سازی هیجانات آموزش حدس زدن هیجانات آموزش نگاه کردن از دیدگاه شخصی دیگر</p>
پنجم	<p>درس پنجم: مقابله با خشم</p> <p>اهداف: خودآگاهی، تصمیم گیری مسئولانه، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، مهارت های ارتباطی</p> <p>محتوای جلسه: واکنش های نه چندان خوب در موقعیت های ایجاد کننده خشم مراحل توسعه خشم انواع واکنش ها در هنگام بروز خشم و عواقب هر واکنش معرفی استرژژی های خوب</p>
ششم	<p>درس ششم: تفکر شفاف ۱</p> <p>اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود</p> <p>محتوای جلسه: شناسایی انواع تله های فکری (خطاهای شناختی) ارائه مثال ها و موقعیت هایی که افراد در انواع تله های فکری گیر افتادند.</p>
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 تله های فکری چگونه پیدا کردن شواهد (شواهد تأییدکننده، ردکننده) تغییر دیدگاه نسبت به تله های فکری</p>
هشتم	<p>درس هشتم: حل مشکلات دیگران</p> <p>اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، تصمیم گیری مسئولانه، مهارت های 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 مرحله ای حل مشکل</p>
نهم	<p>درس نهم: رهایی از استرس</p>



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، تصمیم گیری مسئولانه

محتوای جلسه: تأثیر استرس بر بدن، هیجانات و رفتار علائم استرس و استراتژی های سالم و ناسالم مقابله با آن و پیامدهای هر استراتژی راه های مختلف مدیریت استرس تکنیک های تمدد اعصاب برای مدیریت استرس تکنیک های تمدد اعصاب برای مدیریت استرس تمرین تمدد اعصاب (تنفس شکمی یا شل کردن عضلات)

درس دهم: مثبت زندگی کردن

اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، تصمیم گیری مسئولانه

محتوای جلسه: لیستی از عادت های سالم و عادت های روزهای کاری و عادت های آخر هفته لیست بعضی از فعالیت ها یا کارهایی که حس خوبی می دهند آیا فعالیت مورد نظر اثر بلندمدت دارد یا کوتاه مدت

دهم

درس یازدهم: ایجاد اهداف مستحکم و هوشمندانه

اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، تصمیم گیری مسئولانه

محتوای جلسه: ارائه لیستی از مثال ها و پیشنهادهاتی از قسمت های مختلف زندگی که می توانند بر سلامت عمومی تأثیر بگذارند دیدن انتخاب های سالم در زندگی روزمره راه های تعیین هدف که به خوبی کار می کنند راه هایی نیز که به خوبی کار نمی کنند. ارائه مثال ها و نقیض های تعیین هدف

یازدهم

درس دوازدهم: پایان

اهداف: خودآگاهی، مدیریت خود، تصمیم گیری مسئولانه، آگاهی اجتماعی، مهارت های ارتباطی

محتوای جلسه: مروری بر درس های قبل اجرای پس آزمون

دوازدهم

یافته ها

برای بررسی اثربخشی آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی بر انعطاف پذیری شناختی کودکان پایه ششم ابتدایی شیراز ، ابتدا شاخص های توصیفی متغیرها در پیش آزمون و پس آزمون، شامل میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک گروه ها در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: شاخص های توصیفی پیش آزمون متغیر انعطاف پذیری شناختی به تفکیک گروه های 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	کنترل	۲/۰۵	۰/۸۲	۱	۳	-۰/۰۹	-۰/۵۱



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در جدول ۲ یافته های توصیفی متغیرانعطاف پذیری شناختی در مرحله پیش آزمون گزارش شده است. همچنین جدول فوق شاخص های کجی و کشیدگی متغیرها را نیز نشان می دهد. همان طور که ملاحظه می گردد، مقدار کجی مولفه ها که قدر مطلق این شاخص ها کمتر از ۳ می باشد. بنابراین کجی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می باشد. قدر مطلق شاخص کشیدگی نیز کمتر از ۱۰ می باشد. بنابراین کشیدگی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می باشد. با توجه به این یافته ها می توان گفت که توزیع مولفه انعطاف پذیری شناختی در مرحله پیش آزمون در دو گروه مورد مطالعه (آزمایش و کنترل) نرمال می باشد.

جدول ۳ شاخص های توصیفی پس آزمون متغیر انعطاف پذیری شناختی به تفکیک گروه های 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	کنترل	۲/۳۰	۰/۹۲	۱	۴	۰/۲۱	-۰/۵۹

در جدول ۳ یافته های توصیفی متغیرانعطاف پذیری شناختی در مرحله پس آزمون گزارش شده است. همچنین جدول فوق شاخص های کجی و کشیدگی متغیرها را نیز نشان می دهد. همان طور که ملاحظه می گردد، مقدار کجی مولفه ها که قدر مطلق این شاخص ها کمتر از ۳ می باشد. بنابراین کجی متغیر پژوهش در سطح نرمال می باشد. قدر مطلق شاخص کشیدگی نیز کمتر از ۱۰ می باشد. بنابراین کشیدگی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می باشد. با توجه به این یافته ها می توان گفت که توزیع مولفه انعطاف پذیری شناختی در مرحله پس آزمون در دو گروه مورد مطالعه (آزمایش و کنترل) نرمال می باشد.

جهت بررسی فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش یادگیری اجتماعی کودکان قوی بر انعطاف پذیری شناختی کودکان پایه ششم، با توجه به اینکه مولفه های انعطاف پذیری شناختی (تعداد طبقات درست شده) از تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) استفاده شد (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۷). جهت استفاده از تحلیل کوواریانس، ابتدا مفروضه های این روش مورد بررسی قرار گرفته است. برای بررسی این پیش فرض از آزمون لون استفاده شد. نتایج نشان داد که واریانس متغیر انعطاف پذیری شناختی در گروه های آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی و کنترل پژوهش همگن است؛ زیرا مقدار شاخص F این متغیر معنی دار نیست ($p > 0/05$). بنابراین، پیش فرض همگنی واریانس ها برای متغیر انعطاف پذیری شناختی محقق شده است. برای بررسی این پیش فرض از برون داد اثرات تعاملی در تحلیل کوواریانس استفاده شد. همچنین نتایج نشان داد که پیش فرض همگنی اثر تعاملی در گروه های مورد مطالعه (گروه آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی و کنترل) در متغیر انعطاف پذیری شناختی، محقق شده است، چرا که مقدار F تعاملی در سطح $P < 0/05$ معنی دار نیست. برای بررسی این پیش فرض از برون داد نمودارهای شیب خط رگرسیون متغیرهای وابسته در گروه های مورد مطالعه، استفاده شد. در نتیجه نشان می دهد پیش فرض همگنی شیب خطوط رگرسیون مولفه انعطاف پذیری شناختی در گروه های آزمایش و کنترل محقق شده است، زیرا جهت شیبها افزایشی و خطوط موازی هم هستند. بنابراین، با توجه به محقق شدن پیش فرض های تحلیل کوواریانس، از این آزمون جهت بررسی فرضیه پژوهش استفاده شد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سپس یه تحلیل کواریانس 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 کواریانس تک متغیره انعطاف پذیری شناختی در گروه‌های یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی 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 می گردد که بعد از کنترل اثر پیش آزمون، بین دو گروه آموزش هیجانی اجتماعی کودکان قوی و کنترل در مولفه تعداد طبقات درست شده F محاسبه شده گروه ($F(1, 34) = 55/49, p = 0/001$)، معنی دار می باشد. بنابراین، فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش یادگیری هیجانی کودکان قوی، انعطاف پذیری کودکان پایه ششم ابتدایی را افزایش می بخشد تایید شده و می توان نتیجه گرفت در انعطاف پذیری شناختی کودکان تغییرات معنی داری در اثر آموزش یادگیری هیجانی اجتماعی کودکان قوی به وجود آمده و بر اساس ضرایب اتای به دست آمده می توان گفت میزان تاثیر بر تعداد طبقات درست شده ۰/۶۲ می باشد.

نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش یادگیری اجتماعی هیجانی کودکان قوی بر انعطاف پذیری شناختی کودکان پایه ششم ابتدایی شیراز موثر 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 قوی بر تفکر مراقبتی کودکان است. نتایج برخی از مطالعات انجام شده در این زمینه این یافته را تایید می کند. 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 ماگیولولو (۲۰۱۰) به نتایج همسو با تحقیق حاضر دست پیدا کرده اند.

در تبیین یافته حاضر می توان اشاره کرد به اینکه که انعطاف پذیری شناختی یکی از عوامل مهم در تعاملات اجتماعی است و به عنوان فرآیندی پویا تعریف می شود که مسئول ایجاد انطباق مثبت و سازگارانه ی فرد با محیط است. به گونه ای که فرد انعطاف پذیر علی رغم وجود تجارب مخالف یا آسیب زا قادر است با محرک های در حال تغییر محیط سازگار شود. سه جنبه برای انعطاف پذیری شناختی برشمرده شده است الف) تمایل برای درک موقعیت های دشوار به عنوان شرایط قابل کنترل ب) توانایی ارائه تبیین های چندگانه برای رخدادهای زندگی و رفتار انسان و ج) توانایی خلق راه حل های چندگانه برای موقعیت های دشوار و استرس زا



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

(زیتوگلو، کالکینس، لیکس، ۲۰۱۸). نظریه انعطاف پذیری شناختی بر ماهیت یادگیری در حیطه های پیچیده و بد ساختار تمرکز دارد. طبق این نظریه یادگیرنده موفق کسی است که می تواند در پاسخ به خواسته های موقعیتی متنوع به راحتی دانش را مجدداً سازمان دهی کرده و به کار ببرد. یادگیرندگان برای به دست آوردن این انعطاف پذیری شناختی باید پیچیدگی کامل مسائل را درک کنند و به دفعات فضای مسئله را بررسی کنند تا ببینند چگونه تغییر در متغیرها و اهداف می تواند فضا را تغییر دهد. این که این فرد چگونه می تواند 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 بازنمایی های ذهن عمل می کند (برای مثال فرایندهای ساخت طرح واره به جای بازنمایی کامل طرح واره) (کاروالیو، ۲۰۰۵، به نقل از رفیعی، ۱۳۹۵). با بهره گیری از برنامه های مبتنی بر این نظریه، یادگیرنده به دانشی دست خواهد یافت که از انعطاف پذیری بالایی برخوردار است و قابلیت استفاده از آن و انتقال یادگیری به بافت زندگی واقعی افزایش خواهد یافت. با توجه بر اینکه یکی از برنامه های آموزشی که می توان منجر به افزایش انعطاف پذیری در دانش آموزان شود، برنامه آموزشی یادگیری اجتماعی کودکان قوی است، همانطور که که نتایج فرضیه حاضر نشان داد که دانش آموزانی که تحت آموزش این برنامه بودند انعطاف پذیری شناختی آنها افزایش یافته است. در این راستا می توان اشاره کرد به پژوهش هایی 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 انعطاف پذیری شناختی و خودتنظیمی کودکان دبستانی دارای مشکلات رفتاری برونی سازی به بررسی پرداختند. نتایج تحلیل واریانس با اندازه های مکرر نشان داد مداخله شناختی و مداخله شناختی-هیجانی-اجتماعی انعطاف پذیری شناختی و خودتنظیمی را در کودکان با مشکلات رفتاری برونی سازی بهبود می بخشد. اثر این مداخلات در مرحله پیگیری نیز پایدار بود. نتایج تحلیل مانکوا نشان داد تفاوت بین مداخله شناختی و مداخله شناختی-هیجانی-اجتماعی در بهبود انعطاف پذیری شناختی و خودتنظیمی رفتاری معنی دار نیست. این مقدار برای خودتنظیمی هیجانی در مرحله پس آزمون و برای خودتنظیمی شناختی در مرحله پس آزمون و پیگیری معنی دار بود. یافته های این پژوهش بیانگر اثر مثبت کاربرد مداخله شناختی و مداخله شناختی-هیجانی-اجتماعی در بهبود انعطاف پذیری شناختی و خودتنظیمی کودکان با مشکلات رفتاری برونی سازی کودکان دبستانی است. این یافته ها در مراکز اختلالات یادگیری و رفتاری مراکز درمانی و مدارس قابل کاربرد است. در پژوهش همسوی دیگری توسط چن و هونگ (۲۰۲۲) که در مطالعه ای به بررسی اثربخشی تنظیم هیجانی بر شادکامی و انعطاف پذیری در دانشجویان پرداختند. یافته های به دست آمده از این مطالعه حاکی از اثربخشی تنظیم هیجانی در افزایش شادکامی آزمودنی ها و همچنین در افزایش میزان انعطاف پذیری در دانشجویان می باشد. از سایر پژوهش های همسو با فرضیه حاضر می توان اشاره کرد به دومتروویچ، دورلاک، استالی و ویسبرگ (۲۰۱۷)، و گرینبرگ، دومتروویچ، ویسبرگ کند و دورلاک (۲۰۱۷) به بررسی یادگیری اجتماعی-هیجانی به عنوان رویکرد سلامت عمومی برای آموزش و پرورش از طریق خلاصه سازی تحقیقات انجام شده در زمینه یادگیری اجتماعی-هیجانی می پردازند و معتقدند پیاده سازی مؤثر برنامه های یادگیری اجتماعی هیجانی مبتنی بر شواهد (*SEL*) منجر به بهبودهای قابل اندازه گیری و بالقوه دراز مدتی در بسیاری از زمینه های زندگی کودکان می شود. برنامه های *SEL* در کوتاه مدت می تواند 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



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بلندمدت، احتمال آمادگی داشتن برای ورود به دانشگاه موفق بودن در حرفه داشتن روابط مثبت و سلامت روحی بهتر و تبدیل شدن به شهروندان در گیر برای کودکان دارای مهارت‌های اجتماعی هیجانی بالاتر، بیشتر می باشد. این مزیتها برنامه های SEL را مبنایی ایده آل برای رویکرد سلامت عمومی برای آموزش و پرورش می سازد، یعنی رویکردی که به دنبال بهبود بهزیستی عموم مردم باشد. بر اساس استدلال آنها، SEL به سه دلیل می تواند رویکرد سلامت عمومی برای آموزش و پرورش را پشتیبانی نماید. اول اینکه مدارس محیط های مناسبی برای مداخلات با کودکان هستند. دوم، برنامه های SEL مبتنی بر مدرسه می تواند شایستگی دانش آموزان را بهبود بخشیده 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 - می تواند تأثیر چشمگیری بر سلامت عمومی داشته باشد. این نویسندگان با ارائه خلاصه‌ای از تحقیقاتی نشان می دهند که چرا SEL برای پیامدهای مثبت هم هنگامی که دانش آموزان در مدرسه هستند و هم زمانی که بزرگ می شوند حائز اهمیت می باشد. همچنین در پژوهش دیگری توسط کولهو، سوزا و فیگورا (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی اثرات یک برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی، نگرش مثبت برنامه بر شایستگی های 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 مطالعه ای به بررسی اثربخشی اثربخشی ذهن آگاهی و مهارت های زندگی بر انعطاف پذیری و مشکلات هیجانی و رفتاری در نوجوانان دارای استعداد پایین در کشور چین پرداختند. یافته های به دست آمده از این پژوهش نشان داد که مهارت های 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 محدودیت هایی روبرو می باشد که از این محدودیت ها می توان 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.

منابع



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱-زرگر، یدالله؛ مهربابی 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.

۳-Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A & Fajardo, I. (۲۰۰۳). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem solving tasks. *Ergonomics*, ۴۶(۵) ۴۸۲-۵۰۱.

۴-Capsada, Q. (۲۰۱۶). Are social and emotional learning programs effective tools to improve students skills? What words in education. Using evidence to improve Education series, Fundacio Jaume Bofi ۱۱ IIVALUA, N.۵، ۴-ISBN ۹۷۸۸۴۹۴۵۸۷۰۷۸

۵-CASEL Guide, (۲۰۱۴). 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 (۹ March ۲۰۱۷) available from: www.casel.org/WP-content/uploads/۲۰۱۶/۰۱/۲۰۱۴-Casle-guide. PDF.

۶-Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. (۲۰۱۱). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, ۸۲(۱): ۴۰۵-۴۳۲.

۷-Page, R.M. & Page, T.S. (۲۰۱۱). *Fostering emotional well-being in the classroom*, Jones and Bartlett publishers, Inc.