



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

بررسی چالش‌های متناسب‌سازی هیجانات با انواع استرس در مدرسه

امیرحسین دانشورا^۱

۱- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس خواجه نصیرالدین طوسی کرمان

amirhussindanshwar@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی چالش‌های متناسب‌سازی هیجانات با انواع استرس در مدرسه انجام شد. روش تحقیق در این مطالعه از نوع همبستگی استفاده شده است. جامعه پژوهشی عبارت است از افراد یا اشیاء که دارای ویژگی‌های همگون و قابل اندازه‌گیری می‌باشد، جامعه آماری این پژوهش، تمام دانش‌آموزان پایه ابتدایی شهر عنبرآباد در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ است. برای بررسی این مفهوم، از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان استفاده خواهد شد که گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) آن را به منظور ارزیابی نحوه تفکر افراد بعد از تجربه رخدادهای تهدیدکننده یا استرس‌زای زندگی ابداع کرده‌اند. این پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت است که نحوه پاسخ به آن براساس مقیاس درجه بندی لیکرت، در دامنه‌ای از (۱ هرگز تا ۵ همیشه) قرار دارد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS استفاده شده است برای تبیین نظریه‌ها از آزمون آنوا استفاده شده است. نتایج نشان داد با بالا رفتن تنظیم هیجان دانش‌آموزان اضطراب مدرسه دانش‌آموزان بالا رفته است. در بررسی رابطه اضطراب امتحان بر اضطراب مدرسه دانش‌آموزان بدست آمد بین اضطراب مدرسه و اضطراب امتحان همبستگی وجود دارد.

کلمات کلیدی: هیجان، استرس، مدرسه، چالش، دانش آموز



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

دلایل‌های بسیاری وجود دارد که چرا کودکان ۵-۶ ساله از رفتن به مدرسه می‌گریزند، مهم‌ترین و معمول‌ترین ناراضیاتی آنها عبارتند از: «من می‌خواهم فقط در خانه بمانم!» بعضی کودکان در این سن به زمان بیشتری برای سازگار کردن خود با قوانین و محیط‌های جدید نیاز دارند. بازگشایی مدارس پس از تعطیلات تابستانی، به دنیا آمدن خواهر یا برادر، بیماری و یا مرگ یکی از اقوام می‌تواند باعث اضطراب و دلشوره کودک شود، حتی بچه‌ای که قبلاً این طور نبوده، ممکن است دچار این اضطراب‌ها شود. برای رفع این مشکل با فرزندتان درباره آنچه که در روزهای مدرسه انجام می‌داده صحبت کرده و روی نکات مثبت و جالب توجه تاکید بیشتری کنید. ساعات روز او را طوری برنامه ریزی کنید تا احساس رضایت بیشتری کند. استفاده از وسایل کوچک و جالبی که به طور چشمگیری باعث کاهش اضطراب و تقویت اعتماد به نفس او می‌شود بسیار مؤثر است. عامل دیگری که سبب فرار کودکان از مدرسه می‌شود همان ترس از مدرسه است. بعضی کودکان ۶ ساله به طور عجیبی از مدرسه می‌ترسند و مدام بهانه‌گیری می‌کنند و به مادرشان می‌گویند: «من به مدرسه نمی‌روم و در خانه می‌مانم».

هنگامی که کودکان برای سلامت جسمانی و عقلانی به مراکز سنجش سلامت مراجعه می‌کنند، اضطراب آنها به طور فزاینده‌ای زیاد می‌شود. در این مراکز کودکان ۵-۶ ساله‌ای هستند که احساس بدی درباره موفقیتشان در مقایسه با دیگر همکلاسی‌هایشان دارند. راه حل این مساله این است که اگر فکر می‌کنید که فرزندتان به کمک بیشتری نیاز دارد، به معلمش بگویید به او توجه و کمک بیشتری کند یا یک معلم خصوصی برایش بگیرید. به جای این که سعی کنید خودتان معلم کودکانتان شوید همانند یک راهنمای خوب عمل کرده و به آن کاری که فرزندتان خوب انجام می‌دهد، تکیه کنید. او را مطمئن سازید که در صورت اشتباه انجام دادن کاری هیچ مساله‌ای پیش نمی‌آید و تنها انتظاری که از او دارید این است که سعی کند بهترین باشد. در انتها سعی کنید که کودک را به مدرسه و محیط آن علاقه مند کنید. این راهها را برای تشویق کودک به منظور به مدرسه رفتن بیازمایید. با نظری مساعد درباره مدرسه صحبت کنید. روزهایی را که قرار است اتفاق خاصی در مدرسه بیفتد یا برنامه خاصی در مدرسه وجود دارد در تقویم علامت بگذارید، مثلاً به کودک بگویید: «این هفته قرار است تمام بچه‌های کلاستان را برای بازدید ببرند. فکر می‌کنی چه چیزهای تازه‌ای ببینی؟ یادت باشد همه چیز را برای من تعریف کنی». بنابراین هدف اصلی در پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تنظیم هیجان با اضطراب مدرسه در دانش آموزان می‌باشد.

بیان مسئله

اندیشه اصلی بر این است که مادر و کودک به صورتی شدید به هم وابسته‌اند. وابستگی شدید کودک برایش این ترس را به وجود می‌آورد که امکان دارد برای خود یا مادرش اتفاق روی دهد برخی کودکان مدرسه را مکانی پر اضطراب و ترسناک می‌یابند. کودکانی که ناتوانی‌هایی دارند ممکن است به خوبی در نیابند که چه توقعی از آنها می‌رود و در نتیجه دچار انزوای ناخوشایند اجتماعی می‌شوند و حتی ممکن است درس خواندن را مساله‌ای دشوار و پرتنش بیابند. شاید والدین خیال کنند که به‌عنوان نگهبان کودکشان باید آماده حل مشکلات باشند، ولی غالباً گوش شنوا، کلمات محبت‌آمیز و ابراز مهربانی می‌تواند بسیار مفید واقع شود. این وظیفه دشواری است و تا هنگامی که کودک شما نیاز داشته باشد باید زمان صرف آن کنید. مفهوم خودکارآمدی از نظریه شناخت اجتماعی آلبرت باندورا (۱۹۹۷) روان‌شناس مشهور، مشتق شده است که به باورها یا قضاوت‌های فرد به تواناییهای خود در انجام وظایف و مسئولیتها اشاره دارد. نظریه شناخت اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان شناختی اشاره دارد، تأکید می‌کند. بر اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می‌گذارند. باندورا (۱۹۹۷) اثرات یک بعدی محیط بر رفتار فرد که یکی از فرضیه‌های مهم روان‌شناسان رفتار گرا بوده است را رد کرد. انسان‌ها دارای نوعی نظام خود کنترلی و نیروی خود تنظیمی هستند و توسط آن نظام برافکار، احساسات و رفتارهای خود کنترل دارند و بر سرنوشت خود نقش تعیین کننده‌ای ایفا می‌کنند. بدین



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ترتیب رفتار انسان تنها در کنترل محیط نیست بلکه فرایندهای شناختی نقش مهمی در رفتار آدمی دارند. عملکرد و یادگیری انسان متأثر از گرایشهای شناختی، عاطفی و احساسات، انتظارات، باورها و ارزشهاست. انسان موجودی فعال است و بر رویدادهای زندگی خود اثر می‌گذارد. انسان تحت تأثیر عوامل روان شناختی است و به‌طور فعال در انگیزه‌ها و رفتار خود اثر دارد. براساس نظر «باندورا»، افراد نه توسط نیروهای درونی رانده می‌شوند، نه محرکهای محیطی آنها را به عمل سوق می‌دهند، بلکه کارکردهای روان شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرکات آن را تعیین می‌کند. باندورا (۱۹۹۷) مطرح می‌کند که خود کارآمدی، توان سازنده‌ای است که بدان وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه‌ای اثربخش ساماندهی می‌شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش بینی کننده‌های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان در باره تواناییهای خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است. بین داشتن مهارت‌های مختلف با توان ترکیب آنها به روشهای مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون، تفاوت آشکار وجود دارد. «افراد کاملاً می‌دانند که باید چه وظایفی را انجام دهند و مهارت‌های لازم برای انجام وظایف دارند، اما اغلب در اجرای مناسب مهارت‌ها موفق نیستند» (باندورا، ۱۹۹۷). خودشناسی از طریق پردازش مهارت‌های شناختی، انگیزشی و عاطفی که عهده دار انتقال دانش و تواناییها به رفتار ماهرانه هستند، فعال می‌شود. به‌طور خلاصه، خودکارآمدی به داشتن مهارت یا مهارت‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه داشتن باور به توانایی انجام کار در موقعیتهای مختلف شغلی، اشاره دارد.

ضرورت تحقیق

از جمله مهمترین نگرانی‌های استادان، مسئولان آموزش مدرسه و خانواده‌های دانش آموزان، اضطراب مدرسه و جلوگیری از افت آنها است. نقطه مقابل اضطراب مدرسه، اضطراب مدرسه است که بر اساس مطالعات متعدد تأثیر بسزایی در سرنوشت فرد داشته و همچنین هزینه گزافی به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند. در ایران، این امر از مهم‌ترین مشکلات کنونی نظام آموزشی است که هر ساله ده‌ها میلیارد ریال بودجه کشور را هدر می‌دهد و نیروهای بالقوه و سرمایه‌های جامعه که همان نیروی انسانی است بی‌ثمر می‌ماند.

هدف کلی

هدف کلی از پژوهش رابطه بین تنظیم هیجان با اضطراب مدرسه دانش آموزان شهر عنبرآباد است.

اهداف جزئی

- بررسی رابطه تنظیم هیجان با اضطراب مدرسه دانش آموزان
- بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب مدرسه دانش آموزان

فرضیه تحقیق

- تنظیم هیجان دانش آموزان با اضطراب مدرسه دانش آموزان رابطه وجود دارد.
- اضطراب امتحان با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه دارد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تعریف متغیرها

تنظیم هیجان

تنظیم هیجان را می‌توان به صورت فرایندهای تعریف کرد که از طریق آن، افراد می‌توانند برای اینکه چه هیجانی داشته باشند، چه وقت آنها را داشته باشند و چگونه آنها را تجربه و ابراز کنند، تأثیر بگذارند (گروس^۱، ۲۰۰۸).

تعاریف عملیاتی

تنظیم هیجان: منظور از تنظیم هیجان نمره است که فرد در آزمون گارنفسکی بدست می‌آورد.

تنظیم هیجان^۲

از آغاز رشته روانشناسی هیجان با علاقه زیادی مورد تحقیق قرار گرفته است. کسانی مثل جیمز، فروید و داروین^۳ هیجان را مورد بررسی قرار داده‌اند. چنین توجهی دلیل خوبی داشته است. شکی نیست که هیجان‌ها عملکردهای زیادی دارند. مثلاً عملکرد تکاملی، عملکرد اجتماعی و ارتباطی، عملکرد تصمیم‌گیری و عملکردهای دیگری نیز دارند. هیجان‌ها به شیوه‌های بسیار زیادی می‌توانند انطباقی باشند آنها همچنین می‌توانند غیر انطباقی باشند، مشخص کردن تفاوت این دو هدف طلایی علم عاطفه^۴ است. در نتیجه رشد این علم، محققان شروع به تعریف ساختارهای کلیدی مورد استفاده در تحقیقاتشان کردند. عاطفه^۵، هیجان و خلق^۶ دیگر اصطلاحات جایگزینی نیستند، آن‌ها حالا از لحاظ مفهومی و تجربی متفاوت هستند. عاطفه به مقوله رده بالایی اشاره می‌کند که همه شرایط دارای بار احساسی (مثبت یا منفی) را در بر می‌گیرد. هیجان یک زیر نوع^۷ از عاطفه است و نتیجه پاسخ انعطاف‌پذیر و استنباط شده از ارزیابی رویدادهای درونی یا بیرونی مرتبط به بهزیستی ارگانیسم هستند. هیجان‌ها چند بعدی و شامل مؤلفه‌های تجربی، رفتاری و فیزیولوژیکی هستند. برای مثال هیجان ترس ممکن است شامل احساس ترس از سختی، کوشش برای فرار و افزایش ضربان قلب باشد. خلق برای اشاره به ترکیبی از پاسخ‌های عاطفی است که برای مدت زمان طولانی‌تری نسبت به هیجان‌ها که نسبتاً گذرا هستند، دوام دارند. هیجان، پاسخ عصب فیزیولوژیکی ناپایدار و گذرا به یک محرک است که سیستمی هماهنگ از پاسخ‌های جسمی و روانی را در ما بر می‌انگیزد و در مورد ارتباط با محرک به ما آگاهی می‌دهد و ما را آماده می‌کند به شیوه‌هایی رفتار کنیم (آمستادتر^۸، ۲۰۰۸).

تنظیم هیجان مجموعه متنوعی از فرایندهای کنترلی است که با هدف مدیریت کردن اینکه چه وقت، کجا، چطور و چگونه هیجان‌های ما تجربه یا بیان شوند. تنظیم هیجان می‌تواند شامل مجموعه فرایندهای شناختی که به طور اتوماتیک یا با کوشش رخ می‌دهند، باشد. چنین فرایندهایی به افراد اجازه می‌دهند که از بیشتر وقایع مثبت زندگیشان لذت برده و از وقایع منفی اجتناب کنند و شدت آنها را افزایش یا کاهش دهند و یا حتی بیان چهره‌ای هیجان را، با توجه به هنجارهای جامعه بسازند (گروس، ۲۰۰۷).

تنظیم هیجان وجه ذاتی پاسخ‌های هیجانی است. در واقع، تنظیم هیجان به اعمالی اطلاق می‌شود که به منظور تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی بکار می‌روند. در متون روان‌شناختی، این مفهوم اغلب به منظور توصیف فرایند تعدیل عاطفه منفی به کار رفته است. هر چند تنظیم هیجان می‌تواند در بر گیرنده فرایندهای هشیار باشد، الزاماً نیازمند آگاهی و راهبردهای آشکار

^۱ Gros

^۲ Emotion Regulation

^۳ James, Freud and Darwin

^۴ Affective Science

^۵ Affect

^۶ Mood

^۷ Subtype

^۸ Amstadter



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نیست (آمستادتر، ۲۰۰۸). تنظیم هیجان که در مدیریت هیجان‌ها نقش اساسی ایفا می‌کند. شکل خاصی از خود نظم بخشی است (تیس و براتس لوسکی، ۲۰۰۲؛ به نقل از ذوقی شیشوان، ۱۳۹۰).

می‌توان مفهوم کلی تنظیم هیجان را به عنوان فرایندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول مدت واکنش‌های هیجانی، مخصوصاً شدت و ویژگی‌های زمانی و به پایان رساندن اهداف شخصی تعریف کرد. مطابق این مفهوم، تنظیم هیجان مفهومی خیلی گسترده است و می‌تواند تعداد زیادی فرایندهای تنظیمی، مثل تنظیم هیجان توسط خود فرو در برابر تنظیم هیجان توسط دیگران و خود تنظیم هیجان در برابر تنظیم ویژگی‌های زیر بنایی را شامل شود؛ بنابراین تنظیم هیجان می‌تواند به دامنه وسیعی از فرایندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و هم چنین فرایندهای شناختی هشیار و ناهشیار اشاره کند. برای مثال در یک شیوه فیزیولوژیکی، هیجان‌ها توسط نبض سریع، افزایش دامنه تنفس (تنگی نفس)، عرق بدن و یا سایر برانگیختگی‌های هیجانی همزمان تنظیم می‌شوند. در یک شیوه اجتماعی، هیجان‌ها توسط جستجوی دسترسی به حمایت بین فردی و منابع حمایت مادی تنظیم می‌شوند. در یک شیوه رفتاری، هیجان‌ها از طریق پاسخ‌های (مقابله) رفتاری گوناگون تنظیم می‌شوند. فریاد، جیغ، گریه یا کناره گیری، مثال‌هایی از رفتارهای نشان داده شده برای مدیریت هیجان‌های بوجود آمده در پاسخ به یک عامل استرس زا هستند. نهایتاً هیجان‌ها می‌توانند توسط یک دامنه از فرایندهای شناختی ناهشیار، مثل فرایندهای توجه انتخابی، تحریف حافظه، انکار یا فرافکنی، یا توسط فرایندهای (مقابله) شناختی هشیار مثل مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، نشخوار گری یا فاجعه سازی کردن، مدیریت شوند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

در اوایل دهه ۱۹۹۰، مایر و سالووی مدلی از هوش هیجانی را ارائه دادند که در آن از تنظیم هیجانی به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی نام برده‌اند. طبق این، تنظیم هیجانی به توانایی نظارت و تغییر شدت و جهت هیجانات در خود و دیگران اشاره دارد. همچنین تنظیم هیجان به توانایی متعادل کردن هیجانات منفی و حذف تاثیرات مخرب آنها بر سازگاری روان شناختی و نیز توانایی حفظ هیجانات مثبت که ارزش لذت گرایانه دارند، مربوط می‌شود. سالووی توانایی‌های مربوط به هوش هیجانی را به پنج حیطه گسترش می‌دهد:

۱- شناخت عواطف شخصی: خودآگاهی (تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می‌کند) سنگ بنای هوش هیجانی است.

توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای بدست آوردن بینش روان شناختی و ادراک خویشتن نقشی تعیین کننده دارد. ناتوانی در تشخیص احساسات راستین، ما را به سر درگمی دچار می‌کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می‌توانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد درباره احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی از انتخاب همسر آینده گرفته تا شغلی که بر می‌گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند.

۲- به کار بردن درست هیجانها: قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی است که بر حس خود آگاهی متکی می‌باشد. افرادی که به لحاظ این توانایی ضعیفند، دائماً با احساس نومیدی و افسردگی دست به گریبانند، در حالی که افرادی که در آن مهارت زیادی دارند با سرعت بسیار بیشتری می‌توانند ناملایمات زندگی را پشت سر بگذارند.

۳- برانگیختن خود: برای عطف توجه، برانگیختن شخص، تسلط بر نفس خود و برای خلاق بودن لازم است سکان رهبری هیجان‌ها را در دست بگیریم تا بتوانیم به هدف خود دست یابیم.

۴- شناخت عواطف دیگران: همدلی، توانایی دیگری که بر خود آگاهی عاطفی متکی است، اساس «مهارت مردم» است. افرادی که از همدلی بیشتری برخوردار باشند، به علایم اجتماعی ظریفی که نشان دهنده نیازها یا خواسته‌های دیگران است توجه بیشتری نشان می‌دهند.

۵- حفظ ارتباط: بخش عمده‌ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است. این‌ها توانایی‌هایی هستند که محبوبیت، رهبری و اثربخشی بین فردی را تقویت می‌کنند. افرادی که در این مهارت‌ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه که به



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کنش متقابل آرام با دیگران بر می‌گردد. به خوبی عمل می‌کنند، آنان ستاره‌های اجتماعی هستند (گلمن^۱، ۱۹۹۵؛ به نقل ذوقی، ۱۳۹۰).

اضطراب مدرسه

بازگشایی مدارس پس از تعطیلات تابستانی، به دنیا آمدن خواهر یا برادر، بیماری و یا مرگ یکی از اقوام می‌تواند باعث اضطراب و دلشوره کودک شود، حتی بچه‌ای که قبلاً این طور نبوده، ممکن است دچار این اضطراب‌ها شود. برای رفع این مشکل با فرزندتان درباره آنچه که در روزهای مدرسه انجام می‌داده صحبت کرده و روی نکات مثبت و جالب توجه تاکید بیشتری کنید. ساعات روز او را طوری برنامه ریزی کنید تا احساس رضایت بیشتری کند. استفاده از وسایل کوچک و جالبی که به طور چشمگیری باعث کاهش اضطراب و تقویت اعتماد به نفس او می‌شود بسیار مؤثر است.

عامل دیگری که سبب فرار کودکان از مدرسه می‌شود همان ترس از مدرسه است. بعضی کودکان ۶ ساله به طور عجیبی از مدرسه می‌ترسند و مدام بهانه گیری می‌کنند و به مادرشان می‌گویند: «من به مدرسه نمی‌روم و در خانه می‌مانم». ترس این کودکان ممکن است دلایل متعددی داشته باشد از جمله ترس از سوار شدن سرویس، دعوا کردن با دوستش، توبیخ شدن توسط معلم، قادر نبودن به بستن بندهای کتانی (کفش) یا مسخره کردن او به خاطر عینکش. برای کمک به کودکان باید با معلم او صحبت کنید و شیوه جدیدی را برای حل مشکل کودکان پیدا کنید. به عنوان مثال اگر او را مسخره می‌کنند، به معلمش بگویید تا با بچه‌های دیگر صحبت کند. اگر از سرویس مدرسه می‌ترسد با راننده سرویس تماس بگیرید و از او بخواهید که فرزندتان را با اسم صدا کرده و به او خوشامد گوید و اجازه دهد که او در ردیف جلو بنشیند.

عامل دیگری که کودکان را رنج می‌دهد و مانع از رفتن آنها به مدرسه می‌شود این است که کودک شما فکر می‌کند که مانند دیگران باهوش نیست. هنگامی که کودکان برای سلامت جسمانی و عقلانی به مراکز سنجش سلامت مراجعه می‌کنند، اضطراب آنها به طور فزاینده‌ای زیاد می‌شود. در این مراکز کودکان ۵-۶ ساله‌ای هستند که احساس بدی درباره موفقیتشان در مقایسه با دیگر همکلاسی‌هایشان دارند. راه حل این مساله این است که اگر فکر می‌کنید که فرزندتان به کمک بیشتری نیاز دارد، به معلمش بگویید به او توجه و کمک بیشتری کند یا یک معلم خصوصی برایش بگیرید. به جای این که سعی کنید خودتان معلم کودکان شوید همانند یک راهنمای خوب عمل کرده و به آن کاری که فرزندتان خوب انجام می‌دهد، تکیه کنید. او را مطمئن سازید که در صورت اشتباه انجام دادن کاری هیچ مساله‌ای پیش نمی‌آید و تنها انتظاری که از او دارید این است که سعی کند بهترین باشد. در انتها سعی کنید که کودک را به مدرسه و محیط آن علاقه مند کنید.

این راه‌ها را برای تشویق کودک به منظور به مدرسه رفتن بیازمایید. با نظری مساعد درباره مدرسه صحبت کنید. روزهایی را که قرار است اتفاق خاصی در مدرسه بیفتد یا برنامه خاصی در مدرسه وجود دارد در تقویم علامت بگذارید، مثلاً به کودک بگویید: «این هفته قرار است تمام بچه‌های کلاستان را برای بازدید ببرند. فکر می‌کنی چه چیزهای تازه‌ای ببینی؟ یادت باشد همه چیز را برای من تعریف کنی.» اگر دلیل خاصی برای دوست نداشتن یا احساس ناراحتی فرزندتان نسبت به مدرسه وجود ندارد لازم است که شما کمی هوشیارتر و تیزبین‌تر باشید تا رفتن به مدرسه برای کودکان تبدیل به یک رویداد هیجان انگیز و لذت بخش شود.

پیشینه پژوهش

حسینی (۱۳۹۵) نشان داد که در هر دو جنس، میزان بالای استفاده از راهبردهای مقصر دانستن خود و مصیبت بار تلقی کردن، با میزان بالای افسردگی و اضطراب رابطه دارد و این بدان معناست که در افسردگی و اضطراب دختران و پسران نوجوان،

^۱ gelman



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

راهبردهای خاصی موثرند. این یافته نیز در جهت یافته‌های مطالعاتی است که به طور کلی نشان داده‌اند بین استفاده از راهبردهایی که کمتر انطباقی‌اند، نظیر مقصر دانستن خود، مصیبت بار تلقی کردن و تمرکز بر تفکر با جلوه‌هایی از هیجان و هیجانات منفی نظیر استرس، خشم، افسردگی و اضطراب رابطه معنادار وجود دارد. این مطالعه نشان داد که راهبردهای تمرکز بر تفکر و مقصر دانستن دیگران تنها متغیرهای شناختی هستند که می‌توانند به ترتیب پیش بینی کننده افسردگی در دختران (و نه پسران) و اضطراب در پسران باشند.

اسپین هاون (۲۰۱۵) نشان دادند که نوجوانان با مشکلات درونی سازی کردن (مثل اختلالات اضطرابی و افسردگی) جدا یا همبود با اختلالات بیرونی سازی کردن (مثل اختلالات رفتاری و پرخاشگری) نمرات بالاتری در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان خود مقصرسازی، نشخوارذهنی، از نوجوانان دارای اختلالات درونی سازی کردن تنها و گروه کنترل بدست آوردند. بین خود مقصرسازی، نشخوارذهنی و ارزیابی مجدد مثبت و مشکلات درونی سازی کردن و بین تمرکز مجدد مثبت و مشکلات بیرونی سازی کردن رابطه معنادار بدست آمد. همبستگی مشترکی بین دو طبقه بدست نیامد. پیدونیولت و همکاران^۱ (۲۰۱۶) نشان دادند که به طور کلی تنظیم نادرست هیجان^۲ با گزارش‌هایی از نگرانی مزمن و اختلال اضطراب منتشر همانند ارتباط داشت. همچنین نقص‌های تنظیمی ویژه، از جمله نقص در وضوح هیجانی، پذیرش هیجانها، توانایی پرداختن به رفتارهای همسو با هدف وقتی که فرد آشفته است، کنترل تکانه و با نگرانی و اختلال اضطراب منتشر همراه بود.

روش تحقیق

روش تحقیق در این مطالعه از نوع همبستگی استفاده شده است.

جامعه آماری

جامعه پژوهشی عبارت است از افراد یا اشیاء که دارای ویژگی‌های همگون و قابل اندازه گیری می‌باشد، جامعه آماری این پژوهش، تمام دانش آموزان پایه ابتدایی شهر عنبرآباد در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ است.

نمونه آماری

نمونه بخشی از جامعه آماری است که طبق ضوابط معین انتخاب می‌شود و معرف جامعه به حساب می‌آید نمونه برداری بر اساس اصول و فنونی انجام می‌شود که بر اصول انتخاب تصادفی استوار است در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه‌ای استفاده شده است. نمونه گیری خوشه‌ای واحد اندازه گیری فرد نیست بلکه گروهی از افراد است که به صورت طبیعی شکل گرفته و گروه خود را تشکیل داده‌اند. این روش زمانی به کار می‌رود که انتخاب گروهی از افراد، امکان پذیرتر از انتخاب افراد در یک جامعه تعریف شده باشد

حجم نمونه

حجم نمونه پژوهش به علت در دسترس بودن، ۹۰ نفر از دانش آموزان در سه پایه اول، دوم و سوم دوره ابتدایی در شهرستان عنبرآباد می‌باشد.

^۱ salters-pedneault & et al

^۲ emotion dysregulation



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ابزار گردآوری اطلاعات

تنظیم شناختی هیجان: برای بررسی این مفهوم، از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان استفاده خواهد شد که گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) آن را به منظور ارزیابی نحوه تفکر افراد بعد از تجربه رخدادهای تهدیدکننده یا استرس زای زندگی ابداع کرده‌اند. این پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت است که نحوه پاسخ به آن براساس مقیاس درجه بندی لیکرت، در دامنه‌ای از (۱) هرگز تا ۵ همیشه) قرار دارد. عبارات این پرسشنامه از نظر مفهومی ۹ خرده مقیاس متمایز از هم را تشکیل می‌دهند که هر یک به منزله راهبردی خاص از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و دارای ۴ عبارت است. پایایی کل راهبردهای «مثبت»، «منفی» و «کل شناختی» با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲ و ۰/۸۳ به دست آمده است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). پایایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی را یوسفی (۱۳۹۲) در نمونه‌ای متشکل از آزمودنیهای ۱۵ تا ۲۵ سال، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای «کل شناختی» برابر ۰/۸۲ گزارش کرده است. روایی پرسشنامه در مطالعه یوسفی (۱۳۹۴).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS استفاده شده است برای تبیین نظریه‌ها از آزمون آنوا استفاده شده است. فراوانی جنسیت در نمونه مورد مطالعه:

جنسیت	تعداد	درصد
دختر	۳۵	۳۲/۱
پسر	۵۵	۸۲/۹
جمع	۹۰	۱۰۰

ملاحظه می‌شود از مجموع ۹۰ نفر تعداد ۳۷/۵ درصد از افراد را پسران و ۶۲/۵ درصد را دختران تشکیل می‌دهند.

آماره مربوط به متغیر سن در بین افراد مورد مطالعه

سن	آماره
میانگین	۹
انحراف معیار	۶/۲

تنظیم هیجان با اضطراب مدرسه دانش آموزان رابطه وجود دارد.

همبستگی	همبستگی	فرزند پروری
همبستگی	۰/۲۰	اضطراب مدرسه
خطا	۰/۰۵	تنظیم هیجان
تعداد	۴۰	



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در بررسی تنظیم هیجان با اضطراب مدرسه در بین افراد مورد مطالعه چون سطح معناداری آزمون کمتر از ۰/۰۵ است بنابراین آزمون معنادار است یعنی تنظیم هیجان با اضطراب مدرسه دانش آموزان رابطه دارد. با توجه به نمرات همبستگی آزمون ملاحظه می‌شود افرادی که نمرات تنظیم هیجان مناسبی دارند.

تنظیم هیجان دانش آموزان بر اضطراب مدرسه آن‌ها تأثیر گذار است.

با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون کمتر از حد استاندارد یعنی ۰/۰۵ است بنابراین آزمون معنادار است یعنی بین اضطراب مدرسه و تنظیم هیجان دانش آموزان همبستگی وجود دارد. یعنی بالا رفتن تنظیم هیجان دانش آموزان اضطراب مدرسه دانش آموزان بالا رفته است.

اضطراب امتحان بر اضطراب مدرسه دانش آموزان تأثیر گذار است.

با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون کمتر از حد استاندارد یعنی ۰/۰۵ است بنابراین آزمون معنادار است یعنی بین اضطراب مدرسه و اضطراب امتحان همبستگی وجود دارد. آماره نشان می‌دهد که با بالا رفتن اضطراب امتحان اضطراب مدرسه دانش آموزان کاهش است.

نتیجه گیری

در بررسی فراوانی جنسیت در نمونه مورد مطالعه بدست آمد مجموع ۹۰ نفر تعداد ۴۷/۲ درصد از افراد را پسران و ۵۲/۸ درصد را دختران تشکیل می‌دهند. در بررسی فراوانی تحصیلات پدر در نمونه مورد مطالعه بدست آمد می‌گردد از مجموع ۹۰ نفر بالاترین فراوانی مربوطه به افراد دارای تحصیلات ابتدایی و کمترین فراوانی مربوط به افراد دارای تحصیلات دیپلم است. در بررسی تنظیم هیجان دانش آموزان بر اضطراب مدرسه دانش آموزان بدست آمد بین اضطراب مدرسه و تنظیم هیجان دانش آموزان همبستگی وجود دارد یعنی با بالا رفتن تنظیم هیجان دانش آموزان اضطراب مدرسه دانش آموزان بالا رفته است. در بررسی رابطه اضطراب امتحان بر اضطراب مدرسه دانش آموزان بدست آمد بین اضطراب مدرسه و اضطراب امتحان همبستگی وجود دارد و با بالا رفتن اضطراب امتحان اضطراب مدرسه دانش آموزان می‌یابد.

محدودیت‌ها:

- ۱) عدم همکاری برخی از معلمان و دانش آموزان مرتبط.
- ۲) نداشتن معیاری برای سنجیدن پاسخ‌های مصنوعی یا دروغین برخی آزمودنی‌ها
- ۳) مبهم بودن برخی از سؤالات در شیوه پاسخگویی به آنها برای برخی آزمودنی‌ها

پیشنهادها:

- ۱- فرصت زمانی مناسب برای انجام عملیات پژوهش وجود داشته باشد تا بتوان اطلاعات جامع و وسیعی بدست آورد.
- ۲- موضوع در گستره وسیع جغرافیایی صورت گیرد تا نتیجه‌ای مطبوع و منطقی حاصل شود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

منابع

۱. میرزایی، رضا (۱۳۹۸)، مقایسه اثر بخشی شناخت درمانی، خودآموزش‌دهی و حساسیت زدایی منظم بر کاهش اضطراب امتحان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی
۲. فرانک ام، و فریمن، آرتور (۱۳۹۵)، شناخت درمانی در کودکان و نوجوانان، مطالعات موردی، ترجمه علاق‌بند راد، جواد، فرهی، حسن، تهران، مطالعات علوم شناختی.
۳. محمدی، حسن (۱۳۹۳)، بررسی رابطه باورهای خود اثر بخشی با مرکز کنترل با پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه تبریز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
۴. کاترین (۱۳۹۹)، مشاوره با کودکان با روش بازی درمانی، راهنمای عملی، ترجمه: ارجمندی، زهرا، تهران، انتشارات اندیشه آور.
۵. خسروی، حمیده (۱۳۹۶). بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجان و تیپ‌های شخصیتی A, D در پیش بینی آسیب پذیری روانی در بیماران ایسکیمیک قلبی و نارسایی قلبی مزمن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد یزد، دانشکده علوم.
۶. کیارشی، علی. (۱۳۹۲). الگوی علی هوش عاطفی، رشد شناختی، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، و سلامت عمومی. رسالهٔ دکترای روان‌شناسی تربیتی. دانشگاه شیراز.