



## تبیین رابطه تنظیم هیجان با اضطراب مدرسه در دانش آموزان

سامان مصطفایی لمر<sup>۱</sup>، علی یادگار<sup>۲</sup>، مسلم عزت الهی<sup>۳</sup>، فاطمه لقمان نصرت آباد<sup>۴</sup>، سیدعلی فیروزپور<sup>۵</sup>

۱- کارشناسی ارشد محاسبات دانشگاه علم و صنعت تهران

۲- کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

۳- کارشناسی ارشد مهندسی منابع طبیعی گرایش جنگلداری

۴- لیسانس آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد آستارا

۵- لیسانس فقه و اصول حوزه علمیه اردبیل

### چکیده

هدف این پژوهش تبیین رابطه تنظیم هیجان و اضطراب دانش آموزان ابتدایی ناحیه ۲ رشت بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تحصیل می کردند. تعداد جامعه آماری پژوهش ما ۶۵۰ نفر بود و در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده کردیم که تعداد ۹۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان استفاده کردیم که گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) آن را به منظور ارزیابی نحوه تفکر افراد بعد از تجربه رخدادها ی تهدیدکننده یا استرس زای زندگی ابداع کرده اند. با توجه به یافته های پژوهش بین تنظیم هیجان و اضطراب دانش آموزان ابتدایی شهر رشت رابطه معنادار و معکوس وجود دارد، فرضیه صفر نیز رد می شود یعنی با افزایش تنظیم هیجان، اضطراب دانش آموزان نیز کاهش می یابد که این خود به مراتب در افزایش بهره وری تحصیلی دانش آموزان اثر می گذارد.

**کلیدواژگان:** تنظیم هیجان، اضطراب، مدرسه، دانش آموزان



## مقدمه

دلیل های بسیاری وجود دارد که چرا کودکان ۵ و ۶ ساله از رفتن به مدرسه می گریزند، مهم ترین و معمول ترین نارضایتی آنها عبارتند از: «من می خواهم فقط در خانه بمانم!» بعضی کودکان در این سن به زمان بیشتری برای سازگار کردن خود با قوانین و محیط های جدید نیاز دارند. بازگشایی مدارس پس از تعطیلات تابستانی، به دنیا آمدن خواهر یا برادر، بیماری و یا مرگ یکی از اقوام می تواند باعث اضطراب و دلشوره کودک شود، حتی بچه ای که قبلا این طور نبوده، ممکن است دچار این اضطراب ها شود. برای رفع این مشکل با فرزندتان درباره آنچه که در روزهای مدرسه انجام می داده 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 می شود بسیار موثر است. عامل دیگری که سبب فرار کودکان از مدرسه می شود همان ترس از مدرسه است. بعضی کودکان ۶ ساله به طور عجیبی از مدرسه می ترسند و مدام بهانه گیری می کنند و به مادرشان می گویند: «من به مدرسه نمی روم و در خانه می مانم».

هنگامی که کودکان برای سلامت جسمانی و عقلانی به مراکز سنجش سلامت مراجعه می کنند، اضطراب آنها به طور فزاینده ای زیاد می شود. در این مراکز کودکان ۵ و ۶ ساله ای هستند که احساس بدی درباره موفقیت شان در مقایسه با دیگر همکلاسی هایشان دارند. راه حل این مساله این است که اگر فکر می کنید 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 کودک تان شوید همانند یک راهنمای خوب عمل کرده و به آن کاری که فرزندتان خوب انجام می دهد، تکیه کنید. او را مطمئن سازید که در صورت اشتباه انجام دادن کاری هیچ مساله ای پیش نمی آید 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، مثلا به کودک بگویید: «این هفته قرار است تمام بچه های کلاس تان را برای بازدید ببرند. فکر می کنی چه چیزهای تازه ای 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 می باشد.

## بیان مسئله

اندیشه اصلی بر این است که مادر و کودک به صورتی شدید به هم وابسته اند. وابستگی شدید کودک برایش این ترس را به وجود می آورد که امکان دارد برای خود یا مادرش اتفاق روی دهد برخی کودکان مدرسه را مکانی پر اضطراب و ترسناک می یابند. کودکانی که ناتوانایی هایی دارند ممکن است به خوبی در نیابند که چه توقعی از آنها می رود و در نتیجه دچار انزوای ناخوشایند اجتماعی می شوند و حتی ممکن است درس خواندن را مساله ای دشوار و پرتنش بیابند. شاید والدین خیال کنند که به عنوان نگهبان کودکشان باید آماده حل مشکلات باشند، ولی غالبا گوش شنوا، کلمات محبت آمیز و ابراز مهربانی می تواند بسیار مفید واقع شود. این وظیفه دشواری است و تا هنگامی که کودک شما نیاز داشته باشد باید زمان صرف آن کنید. مفهوم خودکارآمدی<sup>۱</sup> از نظریه شناخت اجتماعی آلبرت باندورا<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) روان شناس مشهور، مشتق شده است که به باورها یا قضاوت های فرد به توانایی های 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 می کند. بر اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می گذارند. باندورا (۱۹۹۷) اثرات یک بعدی محیط بر رفتار فرد که یکی از



فرضیه های مهم روان شناسان 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 رفتار های خود کنترل دارند و بر سرنوشت خود نقش تعیین کننده ای ایفا می کنند. بدین 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 ارزش هاست. انسان موجودی فعال است و بر رویدادهای زندگی خود اثر می گذارد. انسان تحت تاثیر عوامل روان شناختی است و به طور فعال در انگیزه ها و رفتار خود اثر دارد. براساس نظر «باندورا»، افراد نه توسط نیروهای درونی رانده می شوند، نه محرکهای محیطی آنها را به عمل سوق می دهند، بلکه کارکردهای روان شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرکات آن را تعیین می کند. باندورا (۱۹۹۷) مطرح می کند که خود کارآمدی، توان سازنده ای است که بدان وسیله، مهارتهای شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثربخش ساماندهی می شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارتها و دستاوردهای قبلی افراد پیش بینی کننده های 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 می دانند 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 می شود. به طور خلاصه، خودکارآمدی به داشتن مهارت یا مهارتها مربوط نمی شود، بلکه داشتن باور به توانایی انجام کار در موقعیتهای مختلف شغلی، اشاره دارد.

## ضرورت تحقیق

از جمله مهمترین نگرانی های استادان، مسئولان آموزش مدرسه و خانواده های 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 ی گزافی به خانواده و جامعه تحمیل می کند. در ایران، این امر از مهم ترین مشکلات کنونی نظام آموزشی است که هر ساله ده ها میلیارد ریال بودجه کشور را هدر می دهد و نیروهای بالقوه و سرمایه های جامعه که همان نیروی انسانی است بی ثمر می ماند.

## هدف کلی

هدف کلی از پژوهش رابطه بین تنظیم هیجان با اضطراب مدرسه دانش آموزان شهرستان رشت است.

## اهداف جزئی

- ۱- بررسی رابطه تنظیم هیجان با اضطراب مدرسه دانش آموزان
- ۲- 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.

## تعریف متغیرها

تنظیم هیجان



تنظیم هیجان را می توان به صورت فرایندهای تعریف کرد که از طریق آن، افراد می توانند برای اینکه چه هیجانی داشته باشند، چه وقت آنها را داشته باشند و چگونه آنها را تجربه و ابراز کنند، تاثیر بگذارند (گروس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸).

## تعاریف عملیاتی

تنظیم هیجان: منظور از تنظیم هیجان نمره است که فرد در آزمون گارنفسکی بدست می آورد

### تنظیم هیجان<sup>۲</sup>

از آغاز رشته روانشناسی هیجان با علاقه زیادی مورد تحقیق قرار گرفته است. کسانی مثل جیمز، فروید و داروین<sup>۳</sup> هیجان را مورد بررسی قرار داده اند. چنین توجهی دلیل خوبی داشته است. شکی نیست که هیجان ها عملکردهای زیادی دارند. مثلاً عملکرد تکاملی، عملکرد اجتماعی و ارتباطی، عملکرد تصمیم گیری و عملکردهای دیگری نیز دارند. هیجان ها به شیوه های بسیار زیادی می توانند انطباقی باشند آنها همچنین می توانند غیر انطباقی باشند، مشخص کردن تفاوت این دو هدف طلایی علم عاطفه<sup>۴</sup> است. در نتیجه رشد این علم، محققان شروع به تعریف ساختارهای کلیدی مورد استفاده در تحقیقاتشان کردند. عاطفه<sup>۵</sup>، هیجان و خلق<sup>۶</sup> دیگر اصطلاحات جایگزینی نیستند، آنها حالا از لحاظ مفهومی و تجربی متفاوت هستند. عاطفه به مقوله رده بالایی اشاره می کند که همه شرایط دارای بار احساسی (مثبت یا منفی) را در بر می گیرد. هیجان یک زیر نوع<sup>۷</sup> از عاطفه است، و نتیجه پاسخ انعطاف پذیر و استنباط شده از ارزیابی رویدادهای درونی یا بیرونی مرتبط به بهزیستی ارگانیسم هستند. هیجان ها چند بعدی و شامل مولفه های 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 پاسخ های عاطفی است که برای مدت زمان طولانی تری نسبت به هیجان ها که نسبتاً گذرا هستند، دوام دارند. هیجان، پاسخ عصب فیزیولوژیکی ناپایدار و گذرا به یک محرک است که سیستمی هماهنگ از پاسخ های جسمی و روانی را در ما بر می انگیزد و در مورد ارتباط با محرک به ما آگاهی می دهد و ما را آماده می کند به شیوه هایی رفتار کنیم (آمستادتر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸).

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

تنظیم هیجان وجه ذاتی پاسخ های هیجانی است. در واقع، تنظیم هیجان به اعمالی اطلاق می شود که به منظور تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی بکار می روند. در متون روان شناختی، این مفهوم اغلب به منظور توصیف فرایند تعدیل عاطفه ی منفی به کار رفته است. هر چند تنظیم هیجان می تواند در بر گیرنده ی فرایندهای هشیار باشد، الزاماً نیامند آگاهی و راهبردهای آشکار نیست (آمستادتر، ۲۰۰۸). تنظیم هیجان که در مدیریت هیجان ها نقش اساسی ایفا می کند. شکل خاصی از خود نظم بخشی است (تیس و براتس لوسکی، ۲۰۰۲؛ به نقل از ذوقی شیشوان، ۱۳۹۰).

<sup>۱</sup> Gros

<sup>۲</sup> . Emotion Regulation

<sup>۳</sup> . james, freud and darwin

<sup>۴</sup> . Affective Science

<sup>۵</sup> . Affect

<sup>۶</sup> . Mood

<sup>۷</sup> . Subtype

<sup>۸</sup> . Amstadter



می توان مفهوم کلی تنظیم هیجان را به عنوان فرایندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول مدت واکنش های هیجانی، مخصوصاً شدت و ویژگی های زمانی و به پایان رساندن اهداف شخصی تعریف کرد. مطابق این مفهوم، تنظیم هیجان مفهومی خیلی گسترده است و می تواند تعداد زیادی فرایندهای تنظیمی، مثل تنظیم هیجان توسط خود فرو در برابر تنظیم هیجان توسط دیگران، و خود تنظیم هیجان در برابر تنظیم ویژگی های زیر بنایی را شامل شود. بنابراین تنظیم هیجان می تواند به دامنه وسیعی از فرایندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و هم چنین فرایندهای شناختی هشیار و ناهشیار اشاره کند. برای مثال در یک شیوه فیزیولوژیکی، هیجان ها توسط نبض سریع، افزایش دامنه تنفس (یا تنگی نفس)، عرق بدن و یا سایر برانگیختگی های هیجانی همزمان تنظیم می شوند. در یک شیوه اجتماعی، هیجان ها توسط جستجوی دسترسی به حمایت بین فردی و منابع حمایت مادی تنظیم می شوند. در یک شیوه رفتاری، هیجان ها از طریق پاسخ های (مقابله) رفتاری گوناگون تنظیم می شوند. فریاد، جیغ، گریه یا کناره گیری، مثال هایی از رفتارهای نشان داده شده برای مدیریت هیجان های بوجود آمده در پاسخ به یک عامل استرس زا هستند. نهایتاً هیجان ها می توانند 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 (گارفنسکی و همکاران،<sup>۱</sup> ۲۰۰۱).

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

۱- شناخت عواطف شخصی: خودآگاهی (تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می کند) 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 می کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می توانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد درباره ی احساسات واقعی خود در زمینه ی اتخاذ تصمیمات شخصی از انتخاب همسر آینده گرفته تا شغلی که بر می گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند.

۲- به کار بردن درست هیجانها: قدرت تنظیم احساسات خود، توانایی است که بر حس خود آگاهی متکی می باشد. 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 می توانند 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 هیجان ها 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 ی نیازها یا خواسته های دیگران است توجه بیشتری نشان می دهند.

۵- حفظ ارتباط: بخش عمده ای از هنر برقراری ارتباط، مهارت کنترل عواطف در دیگران است. این ها توانایی هایی هستند که محبوبیت، رهبری و اثربخشی بین فردی را تقویت می کنند. افرادی که در این مهارت ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه که

<sup>۱</sup> . Garnefski & et al



به کنش متقابل آرام با دیگران بر می گردد. به خوبی عمل می کنند، آنان ستاره های 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 می تواند باعث اضطراب و دلشوره کودک شود، حتی بچه ای که قبلا این طور نبوده، ممکن است دچار این اضطراب ها شود. برای رفع این مشکل با فرزندتان درباره آنچه که در روزهای مدرسه انجام می داده 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 می شود بسیار موثر است.

عامل دیگری که سبب فرار کودکان از مدرسه می شود همان ترس از مدرسه است. بعضی کودکان ۶ ساله به طور عجیبی از مدرسه می ترسند و مدام بهانه گیری می کنند و به مادرشان می گویند: «من به مدرسه نمی روم و در خانه می مانم». 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 کودک تان باید با معلم او صحبت کنید و شیوه جدیدی را برای حل مشکل کودک تان پیدا کنید. به عنوان مثال اگر او را مسخره می کنند، به معلمش بگویید تا با بچه های دیگر صحبت کند. اگر از سرویس مدرسه می ترسد 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 می دهد و مانع از رفتن آنها به مدرسه می شود این است که کودک شما فکر می کند که مانند دیگران باهوش نیست. هنگامی که کودکان برای سلامت جسمانی و عقلانی به مراکز سنجش سلامت مراجعه می کنند، اضطراب آنها به طور فزاینده ای زیاد می شود. در این مراکز کودکان ۶-۵ ساله ای هستند که احساس بدی درباره موفقیت شان در مقایسه با دیگر همکلاسی هایشان دارند.

راه حل این مساله این است که اگر فکر می کنید 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 کودک تان شوید همانند یک راهنمای خوب عمل کرده و به آن کاری که فرزندتان خوب انجام می دهد، تکیه کنید. او را مطمئن سازید که در صورت اشتباه انجام دادن کاری هیچ مساله ای پیش نمی آید 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 راه ها 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، مثلا به کودک بگویید: «این هفته قرار است تمام بچه های کلاس تان را برای بازدید ببرند. فکر می کنی چه چیزهای تازه ای 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 تیزبین تر باشید تا رفتن به مدرسه برای کودک تان 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،



راهبردهای خاصی موثرند. این یافته نیز در جهت یافته های مطالعاتی است که به طور کلی نشان داده اند بین استفاده از راهبردهایی که کمتر انطباقی اند، نظیر مقصر دانستن خود، مصیبت بار تلقی کردن و تمرکز بر تفکر با جلوه هایی 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 می توانند 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<sup>۱</sup> (مثل اختلالات اضطرابی و افسردگی) جدا یا همبود با اختلالات بیرونی سازی کردن<sup>۲</sup> (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<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) نشان دادند که به طور کلی تنظیم نادرست هیجان<sup>۴</sup> با گزارش هایی از نگرانی مزمن و اختلال اضطراب منتشر همانند ارتباط داشت. همچنین نقص های 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 ویژگی های همگون و قابل اندازه گیری می باشد، جامعه آماری این پژوهش، تمام دانش آموزان پایه ابتدایی شهر رشت در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ است.

## نمونه آماری

نمونه بخشی از جامعه آماری است که طبق ضوابط معین انتخاب می شود و معرف جامعه به حساب می آید نمونه برداری بر اساس اصول و فنونی انجام می شود که بر اصول انتخاب تصادفی استوار است در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شده است. نمونه گیری خوشه ای واحد اندازه گیری فرد نیست بلکه گروهی از افراد است که به صورت طبیعی شکل گرفته و گروه خود را تشکیل داده اند. این روش زمانی به کار می رود 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 رشت می باشد.

## 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 رخدادها ی تهدیدکننده یا استرس زای زندگی ابداع کرده اند. این پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت است که نحوه پاسخ به آن براساس مقیاس درجه بندی لیکرت، در دامنه ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. عبارات این پرسشنامه از نظر مفهومی ۹ خرده مقیاس متمایز از هم را تشکیل می دهند که

<sup>۱</sup> . Internalizing

<sup>۲</sup> . Externalizing

<sup>۳</sup> . salters-pedneault & et al

<sup>۴</sup> . emotion dysregulation



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 نمونه ای 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 داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شده است برای تبیین نظریه ها 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 می شود 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 .

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

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 نمرات 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 تاثیر 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 تاثیر 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 می دهند. در بررسی فراوانی تحصیلات پدر در نمونه مورد مطالعه بدست آمد می گردد 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 می یابد.

## محدودیت ها:

- (۱) عدم همکاری برخی از معلمان و دانش آموزان مرتبط.
- (۲) نداشتن معیاری برای سنجیدن پاسخ های مصنوعی یا دروغین برخی آزمودنی ها
- (۳) مبهم بودن برخی از سوالات در شیوه پاسخگویی به آنها برای برخی آزمودنی ها

## پیشنهاد ها:

- 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 نتیجه ای مطبوع و منطقی حاصل شود.

## منابع

- میرزایی، رضا (۱۳۹۸)، مقایسه‌ی اثر بخشی شناخت درمانی، خودآموزش‌دهی و حساسیت زدایی منظم بر کاهش اضطراب امتحان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی
- فرانک ام، و فریمن، آرتور (۱۳۹۵)، شناخت درمانی در کودکان و نوجوانان، مطالعات موردی، ترجمه‌ی علاقبند راد، جواد، فرهی، حسن، تهران، مطالعات علوم شناختی.
- محمدی، حسن (۱۳۹۳)، بررسی رابطه‌ی باورهای خود اثر بخشی با مرکز کنترل با پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه تبریز، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- کاترین (۱۳۹۹)، مشاوره با کودکان با روش بازی درمانی، راهنمای عملی، ترجمه‌ی: ارجمندی، زهرا، تهران، انتشارات اندیشه آور.
- خسروی، حمیده (۱۳۹۶). بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجان و تیپ های شخصیتی A, D در پیش بینی آسیب پذیری روانی در بیماران ایسکیمیک قلبی و نارسایی قلبی مزمن. پایان نامه کارشناسی ارشد، روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد رشت، دانشکده علوم.
- کیارشی، علی. (۱۳۹۲). الگوی علی هوش عاطفی، رشد شناختی، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، و سلامت عمومی. رساله دکتراي روان شناسی تربیتی. دانشگاه شیراز.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶