

مطالعه تأثیر کنترل هیجان و استرس در بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

الهه دریا پور^۱، زهرا اربابی^{۲*}

^۱استادیار، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، بخش علوم تربیتی، دانشگاه امام جواد، یزد، ایران

^۲کارشناسی ارشد، رشته علوم تربیتی، دانشگاه امام جواد، یزد، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر کنترل هیجان‌ها و مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد. احساسات و استرس به‌عنوان عوامل مهمی شناخته شده‌اند که می‌توانند بر فرآیندهای شناختی، یادگیری و عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارند. این تحقیق از رویکرد ترکیبی از جمله نظرسنجی، مصاحبه و تحلیل عملکرد تحصیلی برای بررسی روابط بین تنظیم هیجانی، مدیریت استرس و پیشرفت تحصیلی استفاده می‌کند. اضطراب به‌عنوان شایع‌ترین بیماری قرن بیست و یکم نسبت قابل توجهی از انسان‌ها را به خود دچار کرده است. تحقیقات در زمینه اضطراب اجتماعی در جوامع دانش‌آموزی نشان از میزان بالای اضطراب در بین آن‌ها دارد و اضطراب در بین دانش‌آموزان مسئله‌ای با اهمیت است، زیرا از موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان می‌کاهد و آن‌ها را از رسیدن به جایگاه ویژه و شایسته باز می‌دارد. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مبتلا به اختلال اضطراب در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. از بین جامعه آماری ۴۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و ابزار پژوهش شامل پرسشنامه مثبت‌اندیشی اینگرام و ویسنیکی، هیجان بود. یافته‌های این مطالعه به درک بهتر روش‌هایی کمک می‌کند که مداخلات هیجانی و مدیریت استرس می‌توانند بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت بگذارند. پیامدهای این مطالعه برای مؤسسات آموزشی، سیاست‌گذاران و متخصصان سلامت روان مرتبط است، زیرا آن‌ها بینش‌های ارزشمندی را در مورد استراتژی‌های مؤثر برای ارتقای رفاه دانش‌آموزان و موفقیت تحصیلی ارائه می‌دهند. همچنین نتایج نشان می‌دهد که از کنترل هیجان به‌عنوان یکی از درمان‌های کمکی مؤثر در بهبود مثبت‌اندیشی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: کنترل هیجان، مثبت‌اندیشی، اضطراب اجتماعی، استرس، پیشرفت تحصیلی.

۱- مقدمه

عواطف و استرس اجزای جدایی‌ناپذیر تجربه دانشجو هستند و تأثیر آن‌ها بر عملکرد تحصیلی موضوع پژوهش و گفتمان گسترده‌ای بوده است. تأثیر بالقوه هیجانات و استرس بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان چند وجهی است و ابعاد شناختی، رفتاری و عاطفی را در بر می‌گیرد. به این ترتیب، درک تأثیر متقابل بین تنظیم هیجان، مدیریت استرس، و پیشرفت تحصیلی برای ایجاد یک محیط یادگیری بهینه و ارتقای موفقیت دانش‌آموز ضروری است.

عواطف نقش اساسی در شکل دادن به فرآیندهای شناختی، تمرکز توجه و پردازش اطلاعات فرد دارند. هنگامی که دانش‌آموزان با تکالیف تحصیلی چالش برانگیز مواجه می‌شوند، پاسخ‌های عاطفی آن‌ها می‌تواند توانایی آن‌ها را برای درگیر شدن با مطالب به طور مؤثر تسهیل یا مانع شود. به عنوان مثال، تجربه اضطراب یا ناامیدی در طول یک تکلیف چالش برانگیز ممکن است توانایی دانش‌آموز را برای تمرکز و حل مسئله مختل کند و در نتیجه بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارد. برعکس،

حالت‌های هیجانی مثبت، مانند کنجکاوی و علاقه، می‌توانند حفظ اطلاعات و مهارت‌های تفکر انتقادی را افزایش دهند [3]. علاوه بر این، استرس جنبه‌ای فراگیر از تجربه دانش‌آموز را نشان می‌دهد که از فشارهای تحصیلی، پویایی اجتماعی و مسئولیت‌های شخصی ناشی می‌شود. استرس مزمن با طیف وسیعی از پیامدهای نامطلوب، از جمله کاهش انگیزه، اختلال در تصمیم‌گیری، و به خطر افتادن رفاه روانی مرتبط است. در نتیجه، شناسایی راهبردهای مؤثر برای مدیریت و کاهش استرس در حمایت از پیشرفت تحصیلی کلی و توسعه کل نگر دانش‌آموزان بسیار مهم است.

با توجه به رابطه پیچیده بین احساسات، استرس و عملکرد تحصیلی، این مطالعه به دنبال بررسی تأثیر مداخلات کنترل هیجان و مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. هدف این تحقیق با بررسی مکانیسم‌های اساسی که از طریق آن تنظیم هیجانی و راهبردهای مقابله با استرس بر نتایج یادگیری تأثیر می‌گذارد، ارائه بینش‌های عملی برای مربیان، سیاست‌گذاران و متخصصان سلامت روان است. در نهایت، یافته‌های این مطالعه می‌تواند از توسعه مداخلات مبتنی بر شواهد و سیستم‌های حمایتی با هدف ایجاد یک محیط یادگیری مساعد و ارتقای موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان خبر دهد [1].

در پایان، شناخت اهمیت هیجان‌ها و استرس در زمینه آموزشی برای رفع نیازهای چندوجهی دانش‌آموزان و افزایش تجارب یادگیری آن‌ها حیاتی است. با روشن کردن پویایی پیچیده بین کنترل هیجان، مدیریت استرس و پیشرفت تحصیلی، این مطالعه تلاش می‌کند به مجموعه دانش موجود مربوط به رفاه و پیشرفت دانش‌آموز کمک کند. از طریق کاوش جامع این عوامل حیاتی، این تحقیق با هدف اطلاع‌رسانی مداخلات و سیاست‌های هدفمندی است که سلامت عاطفی و روانی دانش‌آموزان را در اولویت قرار می‌دهد و در نتیجه سفر تحصیلی و موفقیت بلندمدت آن‌ها را تقویت می‌کند.

خیلی از افراد در بعضی از موقعیتهای اجتماعی مثل کنفرانس دادن، صحبت کردن در جمع یا مصاحبه کاری دچار اضطراب میشوند، ولی اختلال اضطراب اجتماعی با خجالتی بودن یا استرس فقط در بعضی موقعیتهای، فرق میکند. اختلال اضطراب اجتماعی شامل ترس شدید از حضور در موقعیتهای اجتماعی میشود مخصوصاً وقتی قرار باشد مورد قضاوت یا ارزیابی دیگران قرار بگیرند، در نتیجه از حضور در موقعیتهای اجتماعی اجتناب میکنند. بعضی وقتها موقعیتهای میتوانند آنقدر ترسناک باشند.

برای آن‌ها که حتی با فکر کردن به آن دچار اضطراب شوند. اغلب آن‌ها میدانند که ترسشان غیر منطقی هست و به آن‌ها آسیب نمیرساند اما نمیتوانند آن را کنترل کنند. علائم اضطراب اجتماعی اغلب به صورت، ترس از اینکه دیگران بفهمند من مضطربم نگرانی شدید قبل از حضور در یک موقعیت اجتماعی، اضطراب بیش از حد در موقعیتهای اجتماعی روز مره، ترس از تصادفی رنجاندن دیگران، عدم حضور در مدرسه یا محل کار به دلیل اضطراب و ترس شدید از دیده شدن یا قضاوت شدن توسط دیگران بروز میکند [2]

۱-۱- بیان مسئله

در حالی که پیشرفت تحصیلی هدف اولیه موسسات آموزشی است، بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان، به ویژه در رابطه با تنظیم هیجان و مدیریت استرس، به دلیل تأثیر بالقوه آن بر موفقیت تحصیلی توجه بیشتری را به خود جلب کرده است. اگرچه

تأثیر احساسات و استرس بر نتایج یادگیری به طور گسترده تأیید شده است، اما نیاز به بررسی جامع مکانیسم های خاصی وجود دارد که از طریق آن راهبردهای کنترل هیجان و مقابله با استرس به پیشرفت تحصیلی کمک می کنند. علاوه بر این، چشم انداز آموزشی فعلی با چالش های متنوعی مشخص می شود، از سختگیری تحصیلی گرفته تا فشارهای اجتماعی-عاطفی، که بیشتر بر اهمیت پرداختن به تلاقی بین احساسات، استرس و پیشرفت تحصیلی تأکید می کند.

یکی از جنبه های اصلی مشکل به شیوع حالات عاطفی منفی مانند اضطراب، سرخوردگی و بی تفاوتی در بین دانش آموزانی است که با خواسته های تحصیلی و انتظارات عملکردی روبرو هستند. این احساسات می توانند مانع فرآیندهای شناختی، اختلال در توجه، تثبیت حافظه و بازیابی اطلاعات شوند و در نتیجه ظرفیت دانش آموزان را برای درگیری مؤثر با مطالب تحصیلی کاهش دهند. علاوه بر این، ناتوانی در تنظیم احساسات در پاسخ به عوامل استرس زای تحصیلی ممکن است منجر به رفتارهای مقابله ای ناسازگار شود و تأثیر استرس بر پیشرفت تحصیلی را تشدید کند [1].

علاوه بر این، استرس مزمن یک نگرانی فراگیر در جمعیت دانش آموزی است که از منابع مختلفی از جمله حجم کاری تحصیلی، تعهدات فوق برنامه و پویایی اجتماعی ناشی می شود. پیامدهای منفی استرس مدیریت نشده بر عملکرد شناختی، انگیزه و سلامت روان دانش آموزان به خوبی مستند شده است، که ضرورت شناسایی راهبردهای مدیریت استرس مؤثر در زمینه آموزشی را برجسته می کند. عدم رسیدگی به این عوامل استرس زا ممکن است منجر به کاهش عملکرد تحصیلی، کاهش مشارکت در فعالیت های یادگیری و به خطر افتادن رفاه کلی شود [4].

علاوه بر این، ماهیت چند وجهی تنظیم هیجان و مدیریت استرس مستلزم درک دقیق تفاوت های فردی، عوامل زمینه ای و تعامل پویا بین احساسات و استرس است. ناهمگونی تجارب دانش آموزی بر نیاز به مداخلات مناسبی تأکید می کند که چالش های منحصر به فرد عاطفی و مرتبط با استرس را که جمعیت های مختلف دانش آموزی با آن مواجه هستند، مورد توجه قرار می دهد.

با توجه به این ملاحظات، ضرورت بررسی تأثیر کنترل هیجان و استرس بر بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آشکار می شود. هدف این مطالعه با بررسی راه های خاصی که تنظیم هیجان و مدیریت استرس بر نتایج یادگیری تأثیر می گذارد، به مشکل پیچیده و مبرم تقویت رفاه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می پردازد. از طریق اکتشاف جامع این عوامل، پژوهش در صدد است تا مداخلات، سیاست ها و سیستم های حمایتی هدفمندی را که برای رسیدگی به نیازهای مختلف احساسی و مرتبط با استرس دانش آموزان طراحی شده اند، اطلاع رسانی کند و در نتیجه به ارتقای سفر تحصیلی و بلندمدت آن ها کمک کند.

۲- مبانی و پیشینه پژوهش

مطالعه تأثیر کنترل هیجان و استرس در بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان از اهمیت ویژه ای برخوردار است به دلیل موارد زیر [5]:

۱. بهبود شرایط آموزشی: مطالعه این موضوع می تواند به بهبود شرایط آموزشی و یادگیری دانش آموزان کمک کند. با درک بهتر از نحوه ی کنترل هیجان و استرس، مدیران و معلمان می توانند روش هایی برای افزایش توجه و تمرکز دانش آموزان را بیابند.

۲. ارتقای عملکرد تحصیلی: با تحلیل دقیق تأثیر کنترل هیجان و استرس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان، می توان راهکارها و برنامه هایی را تدوین کرد که به ارتقای عملکرد تحصیلی آن ها کمک کند.

۳. ارتقاء روانشناختی دانش آموزان: آگاهی از راهکارها و تکنیک های کنترل هیجانی و کاهش استرس، می تواند به ارتقای وضعیت روانشناختی دانش آموزان کمک کند و زمینه ای برای رشد شخصیت و اعتماد به نفس آن ها فراهم آورد.

۴. اثرگذاری اجتماعی: ارتقای عملکرد تحصیلی دانش آموزان به موجب کنترل هیجان و استرس، می تواند به وضعیت اجتماعی و اقتصادی جوامع مختلف کمک کند و از طریق افزایش مهارت ها و دانش جامعه را پیش ببرد. در نتیجه، مطالعه دقیق تأثیر

کنترل هیجان و استرس بر بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌تواند به بهبود عملکرد آموزشی و ارتقای وضعیت اجتماعی کمک کرده و از اهمیت بالایی برخوردار باشد

۱-۲- هیجان و استرس

هیجان به انگلیسی Emotion: در روان‌شناسی معمولاً به احساس‌ها و واکنش‌های عاطفی گفته می‌شود. آمیگدال در مغز، ورودی‌های احساسی را پردازش می‌کند و پاسخ مناسب به آن ورودی را شکل می‌دهد. هر هیجان از سه مؤلفه اساسی برخوردار است:

مؤلفه شناختی، افکار، باورها و انتظارهایی که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می‌کنند. آنچه برای یک فرد فوق‌العاده لذت بخش است، ممکن است برای دیگری کسل‌کننده یا آزاردهنده باشد.

مؤلفه فیزیولوژیکی که شامل تغییرات جسمی در بدن است. برای مثال، هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می‌شود، ضربان قلب زیاد می‌شود، مردمکها گشاد می‌شوند و میزان تنفس افزایش می‌یابد. اکثر هیجان‌ها شامل یک انگیزتگی کلی و غیر اختصاصی دستگاه عصب هستند. با این حال در سال ۲۰۰۷ پس از انجام آزمایش‌های گوناگون روی میمون‌ها محققان به این نتیجه رسیدند که مدارهای عصبی متفاوتی در آمیگدال برای پردازش دو هیجان ترس و غافلگیری فعال می‌شوند [6]

مؤلفه رفتاری، به حالت‌های مختلف ابراز هیجان‌ها اشاره می‌کند. جلوه‌های چهره‌ای، حالت‌های اندام و حرکات‌های بیانگر، و آهنگ صدا همراه با خشم، لذت، شادی، غم، ترس و هیجان‌های دیگر تغییر می‌کنند [5]

جلوه چهره‌ای مهم‌ترین شکل ارتباط هیجانی هستند. بررسی‌هایی که صورت گرفته‌اند، نشان می‌دهند که برخی از جلوه‌های خاص چهره‌ای، ذاتی هستند؛ و بنابراین، در همه جای دنیا آن‌ها را می‌شناسند.

هیجان‌ها متشکل از الگوهای پاسخ‌های فیزیولوژیکی و رفتارهای مخصوص به نوع هستند؛ و در واقع غالباً از نظر مردم هیجان همان احساسی است که به فرد دست می‌دهد؛ ولی هیجان یک رفتار است نه یک تجربه خصوصی و پدیده‌ای است که در بقای نوع و تولید مثل نقش دارد. از علایم هیجان می‌توان به تپش قلب و بالا رفتن فشار خون اشاره کرد. [8]



نمودار شماره ۱: علت اضطراب دانش‌آموزان ابتدایی و انواع آن، [7].

اضطراب جدایی: (separation anxiety)

معمولاً در پایان فصل تابستان و آغاز سال تحصیلی جدید در برخی دانش‌آموزان دیده می‌شود. این موقعیت برای کودکانی که تقریباً تمام روزهای تابستان خود را با یکی از والدین یا خواهر و برادر خود در خانه گذرانده‌اند بسیار دشوارتر است. دانش‌آموزانی که از اضطراب جدایی رنج می‌برند در سازگاری با محیط اجتماعی جدید دچار مشکل هستند و تا زمانی که به خانه برگردند، نگرانی و وحشت را تجربه می‌کنند.

اضطراب اجتماعی: (Social anxiety)

یکی دیگر از انواع اضطراب است که البته مختص دانش‌آموزان مقطع ابتدایی نیست و در سنین دیگر نیز مشاهده می‌شود. در این نوع از اضطراب، دانش‌آموز در موقعیت‌های اجتماعی که ممکن است مورد قضاوت قرار گیرد، دچار نگرانی و تنش می‌شود. دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب اجتماعی اغلب از فعالیت‌هایی که برای رشد تحصیلی و اجتماعی آن‌ها ضروری است اجتناب کرده و تا حد امکان سعی می‌کنند از دیده شدن یا شنیده شدن خودداری کنند. [8] این دسته از دانش‌آموزان از مورد انتقاد قرار گرفتن یا عدم تایید از سوی دیگران به شدت می‌ترسند و اغلب در قالب یک فرد خجالتی یا منزوی دیده می‌شوند.

اضطراب عملکرد: (Performance anxiety)

اضطراب عملکرد در دانش‌آموزان به معنای نگرانی یا استرس نسبت به عملکرد تحصیلی و دستاوردهای مربوطه است. این نوع اختلال معمولاً دانش‌آموزان را در هنگام آزمون‌ها، امتحانات و سایر فعالیت‌هایی که در آن‌ها توانایی‌های آن‌ها ارزیابی می‌شود، تحت تأثیر قرار می‌دهد ... [9] چنین مشکلی می‌تواند باعث شود که دانش‌آموزان به دلیل ترس از شکست از آماده‌سازی خود برای آزمون یا موقعیت مورد نظر اجتناب کنند یا اهداف و تمایلات کمال‌گرایانه و غیرواقعی بینانه‌ای در زمینه تحصیل داشته باشند.

اضطراب‌های پس از تروما (Trauma based anxieties)

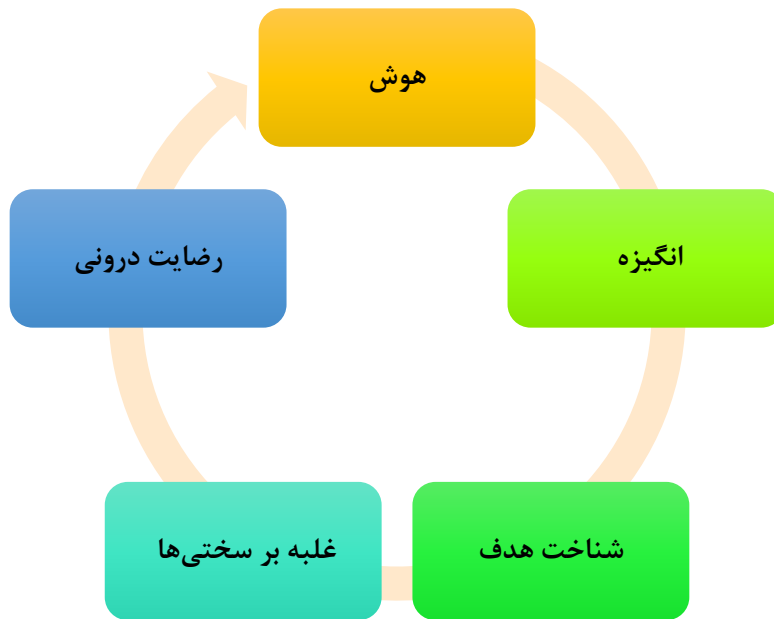
در دانش‌آموزانی با خانواده‌های کم درآمد یا پر چالش بسیار رایج است. همچنین این نوع اضطراب، در شاگردانی که شاهد فاجعه‌ای مانند آتش‌سوزی، تصادف یا زلزله و غیره بوده‌اند، بیشتر مشاهده می‌شود.

اضطراب فراگیر (Generalized anxiety)

این نوع اضطراب در دانش‌آموزان ابتدایی را می‌توان در آن دسته از شاگردانی مشاهده کرد که به نظر می‌رسد نگرانی عمومی در مورد همه چیز دارند. کودکان مبتلا به اضطراب فراگیر حتی ممکن است ترکیبی از اضطراب‌های بالا مانند اضطراب اجتماعی، اضطراب عملکرد و غیره را نشان دهند. ... [8]

۲-۲- پیشرفت تحصیلی

پیشرفت تحصیلی همانند موفقیت تحصیلی از تعریفی یکسانی برخوردار نیست. نمی‌توان برای هر فرد در تعریف پیشرفت تحصیلی، نسخه یکسانی پیچید. تعاریفی مختلفی در مورد پیشرفت تحصیلی وجود دارد، نظیر پیشرفت تحصیلی یعنی معلوماتی که فرد در طول زندگی خود کسب می‌کند و سنجش این معلومات که توسط استاد و معلم بررسی می‌شود. پیشرفت تحصیلی شامل معلومات آموزشی فرد و سنجش آن توسط آزمون‌های مختلف سنجشی است. پیشرفت تحصیلی یعنی مقدار معلومات به دست آمده در فرآیند یادگیری که بوسیله ابزارهای ارزشیابی و سنجشی، اندازه‌گیری می‌شود [10].



نمودار شماره ۲: عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی، [11]

برای کنترل استرس و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، می‌توان از روش‌های مختلفی استفاده کرد. این روش‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

۱. تکنیک‌های تنفسی

تنفس عمیق: انجام تکنیک‌های تنفس عمیق می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و به دانش‌آموزان کمک کند تا در هنگام آموزش و یادگیری بهتر تمرکز کنند.
-تنفس مستقیم: روش‌های تنفسی خاص مانند تکنیک‌های تنفسی آرومیکا یا تنفس تأملی می‌تواند به کاهش استرس و افزایش آرامش کمک کند.

۲. تحولات فردی و اجتماعی

-توانمندسازی شخصی: ارائه ابزارها و فضاهایی برای رشد و توسعه شخصیت و اعتماد به نفس دانش‌آموزان می‌تواند به کاهش استرس و بهبود پیشرفت تحصیلی کمک کند.
حمایت اجتماعی: ایجاد یک محیط حمایت‌کننده و اجتماعی برای دانش‌آموزان می‌تواند به کاهش استرس و افزایش اعتماد آن‌ها به نفس منجر شود.

۳. مدیریت زمان

-طرح‌ریزی و برنامه‌ریزی: آموزش مهارت‌های طرح‌ریزی و مدیریت زمان می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا استرس را کاهش دهند و به بهبود عملکرد تحصیلی خود بپردازند.

۴. تمرین و ورزش

-ورزش و فعالیت‌های بدنی: فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی می‌توانند به کاهش استرس و بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان کمک کند.

۵. تحولات ذهنی

-مدیتیشن و آگاهی زنجیره‌ای: انجام تمرین‌های مدیتیشن و آگاهی زنجیره‌ای می‌تواند به کاهش استرس و افزایش آرامش و صلح داخلی کمک کند. با استفاده از این روش‌ها، دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های کنترل استرس را یاد بگیرند و عملکرد تحصیلی خود را بهبود ببخشند

۳- بحث و نتیجه گیری

در مجموع، مقالاتی که این موضوع را بررسی کرده‌اند نشان می‌دهند که کنترل هیجان و استرس ارتباط مستقیمی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، به نتیجه رسیده‌ایم که:

کاهش استرس و بهبود کنترل هیجان می‌تواند منجر به افزایش تمرکز و توجه دانش‌آموزان شود که بهبود میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی آن‌ها را ممکن می‌سازد. افزایش آگاهی از راهکارها و مهارت‌های کنترل هیجانی می‌تواند به کمک به دانش‌آموزان در مواجهه با فشارهای تحصیلی و اجتماعی و بهبود عملکرد آن‌ها در محیط‌های آموزشی کمک کند. روش‌های کنترل استرس مانند تحولات فردی و اجتماعی، تکنیک‌های تنفسی، مدیریت زمان، ورزش و تمرینات ذهنی می‌توانند بهبود قابل‌ملاحظه‌ای در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به همراه داشته باشند. با این توجه، این مقاله نشان می‌دهد که تأثیر کنترل هیجان و استرس بر بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بسیار مهم است و ارایه‌ی برنامه‌ها و راهکارهای مناسب برای کنترل و کاهش استرس می‌تواند عملکرد تحصیلی آن‌ها را بهبود بخشد. بنابراین، تحقیقات و برنامه‌های آینده در این زمینه باید به منظور بهبود مهارت‌های کنترل هیجان و کاهش استرس در دانش‌آموزان تاکید داشته و تأثیرات این مهارت‌ها بر عملکرد تحصیلی به شیوه‌های مختلفی بررسی شود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی وقتی هیجان خود را کنترل می‌کنند، طبیعی است که مثبت‌اندیشی که به بازشناسی تجربه‌های مثبت و خوب خود کمک می‌کند را می‌تواند در خود افزایش دهد و کنترل هیجان سبب بهبود کارکرد جسمانی و اجتماعی آن‌ها می‌گردد. همچنین در تبیین کارآمدی کنترل هیجان بر مثبت‌اندیشی می‌توان بیان کرد که آموزش مثبت‌اندیشی نقش مهمی برای کودکان و نوجوانان به منظور تقویت و بهبود ارتباط مؤثر با خود، دیگران، افزایش حرمت خود و موفقیت تحصیلی بسیار مفید خواهد بود.

منابع

۱. بداقی سجاد، اصغری ابراهیم آباد محمد جواد و مشهدی علی، ۱۳۹۸ اثر بخشی گروه درمانی بین فردی کوتاه مدت بر کاهش نشانه های اضطراب اجتماعی و ابراز گری هیجانی دانشجویان دارای اضطراب هیجانی، نشریه پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان شناسی
۲. برخوردار حمید، رفاهی ژاله و فرح بخش کیومرث، ۱۳۹۸. اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول، مجله رهیافتی نو در مدیریت آموزشی
۳. تقی پور بهزاد، بشر پورسجاد، برزگران رقیه، زارع نرجس، زالی کره ناب نعمت ۱۳۹۹، اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر سو گیری توجه و بازداری هیجان زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، مجله مطالعات روانشناختی
4. Badaghi S, Asghari Ebrahimabad M J and Mashhadi A, (2019). The effectiveness of short-term interpersonal group therapy on reducing the symptoms of social anxiety and emotional expression of students with emotional anxiety, Journal of Clinical Psychology Research and Counseling (Educational Studies and Psychology)
5. Barkhouri H, Refahi J and Farahbakhsh K, (2009). The effectiveness of group positivethinking skills training on achievement motivation, self-esteem and happiness of first grade male students, Journal of New Approach in Educational Management
6. Chalbianlu Gh, Grossi Farshi Mi ta, Qanat Pisheh Z, (2010). Comparison of Attention to the Ratio of Emotional Faces in Patients with Social Anxiety, Disseminated Anxiety and Normal People, Journal of Behavioral Sciences, 4 (3).
7. Kakavand AR, Shams Esfandabad H and Biranvand M (2015). The effect of positive thinking training on reducing their children's externalized disorders. Journal of School Psychology, 4 (4), 142-125
8. Mehrabizadeh artist M, Taghavi S F, Attari Y A, (2009). The effect of courage training on social skills, social anxiety and academic performance of female students, Journal of Behavioral Sciences Volume 3, Number 1 Pages 64-59
9. Satarpour F, Ahmadi E and the weaver Gharamaleki H, (2014). The effectiveness of emotion regulation training on reducing depressive symptoms in students, Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry
10. Shahni Yilagh M, Maktabi Gh H, Shokr Kan H, Haghghi J, Kianpour Ghahfarkhi F, (2009).
11. The effect of emotional intelligence training on social anxiety, social adjustment and emotional intelligence of male and female students, Journal of Psychological Achievements (Educational Sciences and Psychology)

Studying the effect of controlling emotion and stress in improving students' academic progress

Elaheh Daryapour¹, Zahra Arbabi^{2*}

¹Assistant Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Department of Educational Sciences, Imam Javad University, Yazd, Iran

²Master's degree, field of educational sciences, Imam Javad University, Yazd, Iran

Abstract

This research was conducted with the aim of investigating the effect of emotion control and stress management on students' academic progress. Emotions and stress are known as important factors that can affect cognitive processes, learning and academic performance. This research uses a mixed approach including survey, interview and academic performance analysis to examine the relationship between emotional regulation, stress management and academic achievement. Anxiety, as the most common disease of the 21st century, has affected a significant proportion of people. Research in the field of social anxiety in student communities shows a high level of anxiety among them and anxiety among students is an important issue because it reduces their academic success and prevents them from reaching a special and worthy position. The statistical population of the research included elementary school students suffering from anxiety disorders in the academic year 1402-1403. Among the statistical population, 40 students were selected by available sampling method, and the research tool included Ingram and Visnicki's Positive Thinking Questionnaire and Emotion. The findings of this study contribute to a better understanding of the ways in which emotional interventions and stress management can positively affect students' academic achievement. The implications of this study are relevant to educational institutions, policy makers, and mental health professionals, as they provide valuable insights into effective strategies to promote student well-being and academic success. Also, the results show that emotion control should be used as one of the effective auxiliary treatments in improving positive thinking and reducing students' social anxiety and academic progress.

Keywords: Emotion control, positive thinking, social anxiety, stress, academic progress.
