

چگونگی تأثیر استفاده از تنظیم هوش هیجانی بر موفقیت تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان

زهرا مشهدی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی، گرایش روان‌شناسی شخصیت، کارشناس امور آموزشی، اداره سوادآموزی مدیریت آموزش و پرورش شهرستان رامهرمز

چکیده

تنظیم هیجان یک ساختار چند بعدی است که شامل آگاهی از احساسات افراد، توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و دنبال کردن رفتارهای هدفمند در هنگام تجربه احساسات بد، توانایی استفاده از راهبردهای انطباقی و موقعیتی مناسب برای تنظیم شدت و مدت پاسخ‌های هیجانی و تمایل به تجربه احساسات منفی برای پیگیری فعالیت‌های مهم یا معنادار زندگی می‌باشد. آموزش و پرورش باید زمینه لازم را برای شکوفا کردن استعدادهای انسان را فراهم نموده و شخصیت اجتماعی دانش‌آموزان را شکل دهد. با مشاهده مشکلات هیجانی در بین دانش‌آموزان، باید تنظیم هیجان تقویت شود. هدف از تقویت آن آگاهی از احساسات دانش‌آموزان برای غلبه بر مشکلات مختلف در جامعه است. برنامه‌ریزی برای برگزاری جلسات آموزش خانواده، فراهم کردن محیط و فضایی سرشار از احساس امنیت خاطر از جمله راه‌حل‌های مؤثر می‌باشند. در نهایت دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که احساسات واقعی خود را بیان کرده و بشناسند؛ در قبال رفتار خود، احساس مسئولیت کنند؛ در مواجهه با مشکلات بهتر تصمیم بگیرند و دیگران را بهتر درک کنند. کودکانی که از نظر هیجانی سالم‌تر و باهوش‌ترند، یادگیرندگان بهتری بوده و مشکلات رفتاری کمتری دارند و درباره دیگران احساسات بهتری دارند. تنظیم هیجان آموزش‌پذیر است و آموزش آن موجب شناخت خود و دیگران و کنترل هیجانات شده و یک نیاز در مدارس می‌باشد. مسئله تقویت تنظیم هیجان موضوعی است که در رابطه با آن تجارب روایتی زیادی تدوین می‌گردد. همچنین در رابطه با موضوع موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان نیز می‌بایست از تجربیات تربیتی همکاران بهره‌مند شد. فرهنگیان و معلمان همواره تجارب روایتی خود را در این رابطه در معرض سایر همکاران این رشته قرار داده‌اند. در پژوهش عملی حاضر نیز تلاش شده است که این موضوع بیشتر و دقیق‌تر بسط داده شود؛ چرا که در نظر دارم این تجربه در اختیار همه همکاران قرار گیرد. همانطور که می‌دانیم پس از نهاد خانه و خانواده که کانون پر مهر و محبت پر و مادر است مدرسه مهم‌ترین مکان برای تعلیم و تربیت است. جایی که محل بروز و ظهور رسالت خطیر معلمی است که اگر او معلمی کند راه انحراف بسته می‌شود و درب زندان‌ها مسدود می‌گردد. مکتب تعلیم و تربیت اسلامی رسالت‌های مهمی را برای معلم و مربی ترسیم کرده است. معلمان یکی از افراد کلیدی هستند که نقش مهمی در

پرورش نیروهای فرهنگی - اجتماعی - اقتصادی در زندگی دانش‌آموزان دارند و می‌توانند دانش‌آموزان را که جزئی از افراد جامعه هستند و در آینده نقش ایفا می‌کنند هدایت و راهنمایی کنند تا بتوانند آینده جامعه خود را به دست خود رقم زنند. معلم یکی از ارکان مهم نظام آموزش و پرورش است و نقشی ماندگار و وظایفی اثرگذار در فرایند تعلیم و تربیت دارد. یکی از مهمترین آنان، هدایت‌گری و نقش تربیتی معلم است. در تعلیم و تربیت اسلامی، معلمی شغل انبیا است و از معلم به مثابه مربی، الگو و اسوه یاد شده است که علاوه بر تعلیم، در هدایت و تربیت مربیان نیز نقشی فعال و مؤثر دارد. با توجه به تجارب روایتی پیرامون مسئله تقویت تنظیم هیجان به دست آمده می‌توان گفت نظرات همکاران فرهنگی راجع به تقویت تنظیم هیجان در این رابطه کاملاً صحیح و مبتنی بر واقعیت است. از این رو پیشنهاد می‌شود مباحث تقویت تنظیم هیجان و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان با محوریت سند تحول بنیادین مطرح گردد و نتایج تحقیقات به صورت مستندات نظری ارائه گردد.

واژه های کلیدی: دانش‌آموزان، آموزش تنظیم هیجان، موفقیت تحصیلی

مقدمه

تنظیم هیجان به عنوان قابلیت تاثیر بر وضعیت هیجانی خود در نظر گرفته می‌شود. این فرایند ممکن است شامل افزایش هیجانات مثبت، کاهش هیجانات منفی یا هر دو مورد باشد. به طور کلی تنظیم هیجان، شامل تغییر افکار یا رفتار به شیوه‌ای خودآگاه یا حتی ناخودآگاه می‌شود. به عنوان مثال، می‌توانید با تمرکز بر نقاط مثبت یا پرهیز از مواجهه با موقعیت‌های دشوار هیجاناتتان را تنظیم کنید. تنظیم هیجان با استفاده از شیوه‌های سالم منجر می‌شود احساس بهتری داشته و بتوانید با سرعت بیشتری تجارب آزاردهنده را التیام ببخشید. به همین دلیل تنظیم هیجان گاهی به عنوان نوعی مکانیزم مقابله‌ای نیز در نظر گرفته می‌شود. (گروس^۱، ۲۰۲۰).

تنظیم هیجان مبتنی است بر فرایندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آنها برای به تحقق رسیدن اهداف (بروگینک، هویسمن، وویجک، کرایج و گرانفسکی^۲، ۲۰۱۶). افراد در استفاده از استراتژی‌های تنظیم هیجان باهم متفاوت هستند و همین تفاوت‌های فردی، نتایج خاص عاطفی، شناختی و اجتماعی در بر دارد. به علاوه کنترل عواطف و هیجانات در برقراری، تداوم و سلامت روابط اجتماعی افراد نقش مهمی ایفا می‌کند، پس مهارت‌های تنظیم هیجان، به صورت صحیح و کارآمد، می‌تواند مقدمه‌ای برای سایر موفقیت‌ها در زندگی به شمار آید. (جورمن و واندرلایند^۳، ۲۰۱۴). استراتژی‌های تنظیم هیجان بر رشد شخصیتی، هیجانی، شناختی و اجتماعی دلالت دارند. وقتی این عوامل تحت‌تأثیر قرار بگیرند در رشد و نگهداری اختلالات هیجانی نقش برجسته‌ای ایفا می‌کنند. مفهوم تنظیم هیجان بسیار گسترده است و حوزه وسیعی از فرایندهای هشیار و ناهشیار روان‌شناختی، رفتاری و شناختی را در برمی‌گیرد. بعضی از استراتژی‌ها در سطح شناختی (از طریق فکر کردن) اجرا می‌شوند، درحالی که دیگر استراتژی‌ها مداخلات رفتاری را از (طریق انجام کارها) درگیر می‌کنند، بسیاری از استراتژی‌ها به ترکیب سطح شناختی و سطح رفتاری بستگی دارد. (جتون^۴، ۲۰۱۶).

تنظیم هیجان به عنوان پردازش‌های درونی و بیرونی مسؤل برای بازبینی، ارزشیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی تعریف می‌شود؛ به عبارت دیگر تنظیم هیجان به تاکتیک‌های شناختی اطلاق می‌شود که افراد استفاده می‌کنند تا واکنش‌های هیجانی‌شان را اصلاح و تعدیل کنند. تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به عنوان مدیریت اطلاعات برانگیخته شده هیجانی با راهبردهای شناختی هشیار تعریف شود. (باروس^۵ و همکاران، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان عبارت است از فرایندهای درونی و بیرونی درگیر در راه اندازی، ادامه دادن و تنظیم رخدادها، تنش‌ها و بیان احساسات. مطالعه تنظیم هیجان به فرایندهای درونی که در جهت تنظیم هیجانات درگیر هستند مثل فرایندهای شناختی هیجان، اداره کردن واکنش‌های روان‌شناختی و همچنین تأثیرات بیرونی مثل والدین و سایر اشخاصی که در الگوسازی هیجانات نقش دارند مربوط می‌گردد. (دیدریچ، هافمن، کوئیچپرس و برکینگ^۶، ۲۰۱۶).

معمولاً تنظیم هیجان را مترادف با اصطلاح سازگاری شناختی به کار می‌برند. این دو مفهوم به طور کلی به راه‌های شناختی اشاره دارند که افراد برای مدیریت هیجانات و عواطف خود به کار می‌گیرند. بدون شک چنین راه‌ها و فرایندهای شناختی

1. Gross

2. Bruggink, Huisman, Vuijk, Kraaij& Garnefski

3. Joormann& Vanderlind

4. Jeon

5. Barros

6. Diedrich, Hofmann, Cuijpers& Berking

می‌توانند در تنظیم هیجانات افراد نقش مهمی ایفا کنند و باعث گردند تا افراد به هنگام تجربه رخدادهای تهدید کننده و یا پس از آن، بر هیجانات خود کنترل داشته باشند (گیجسلرز، سپ، استیهوور و بیسلز^۱، ۲۰۱۵).

به طور کلی تنظیم هیجان موجب می‌شود برای مدت کوتاهی احساس بهتری داشته باشیم. البته همه راهبردهای تنظیم هیجان در بلندمدت تاثیر مثبتی بر ما ندارند. برای همین یادگیری تنظیم هیجان به شیوه‌های سازگار اهمیت بسیاری دارد. معلمان برتر و فرهیختگان پژوهشگر در طول سالیان متوالی سعی بر این داشته‌اند که مطالعات گسترده‌ای بر روی موضوع تقویت تنظیم هیجان و محورهای تربیتی آن داشته باشند. به طور قطع به یقین باید گفت که مسئله تقویت تنظیم هیجان و پرداختن به ارکان تربیتی مرتبط با آن و جنبه‌های گوناگون تربیتی در این رابطه می‌تواند راهگشای دقیقی در رابطه با اعتلای سطح دانش‌آموزان در این رابطه و ارتقا و بهبود سطح دانش و تجربه همکاران باشد.

می‌توان اذعان نمود که پرداختن به مسئله تقویت تنظیم هیجان یکی از اساسی‌ترین مسائلی است که می‌توان به آن پرداخت و همچنین در این رابطه موضوع مهمی که جای بحث دارد موضوع موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان است. پرداختن به این مسئله و مستندسازی تجربیات در این رابطه می‌تواند راهبردهای تربیتی و اخلاقی غیر قابل وصفی را در اختیار دانش‌آموزان و معلمان قرار دهد. چنانچه همکاران فرهنگی بر این باورند که در رابطه با تقویت تنظیم هیجان می‌توان تجارب مستند شده و روایتی پرمغز و پر محتوایی را ارائه نمود که بتوان در اختیار سایر همکاران قرار داد.

بیان ضرورت و اهمیت موضوع

آنچه حائز اهمیت است پرداختن به مباحث مربوط به تقویت تنظیم هیجان و همچنین موضوعاتی چون موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان می‌تواند افق‌های تازه‌ای را در عرضه پژوهش در پیش روی همکاران فرهنگی باز کند. تنظیم هیجان به عنوان یکی از مهارت‌های کلیدی در زندگی فردی و اجتماعی، نقش مهمی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. تنظیم هیجان، فرآیندی است که افراد از طریق آن احساسات خود را در موقعیت‌های مختلف کنترل می‌کنند تا بتوانند به اهداف خود دست یابند. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که توانایی بالایی در تنظیم هیجان دارند، کمتر دچار استرس و اضطراب می‌شوند و به دلیل برخورداری از تمرکز و انگیزه بیشتر، عملکرد تحصیلی بهتری نیز دارند (پکرون^۲ و همکاران، ۲۰۱۷).

از سوی دیگر، دانش‌آموزانی که مهارت‌های تنظیم هیجانی ضعیفی دارند، اغلب با مشکلاتی مانند افت تحصیلی، کاهش انگیزه و حتی ترک تحصیل مواجه می‌شوند. این دانش‌آموزان به دلیل ناتوانی در کنترل استرس و اضطراب، نمی‌توانند به درستی از توانایی‌ها و استعدادهای خود بهره‌برداری کنند و این موضوع به طور مستقیم بر موفقیت تحصیلی آنها تأثیر منفی می‌گذارد. (گروس، ۲۰۲۰).

همچنین، توانایی در تنظیم هیجان به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در برخورد با چالش‌ها و شکست‌ها، از رویکردهای سازنده و مثبت استفاده کنند و از ناامیدی و افسردگی دوری کنند. با توجه به اینکه محیط‌های آموزشی پر از چالش‌ها و فشارهای مختلف است، یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجانی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با این فشارها به شیوه‌ای مؤثر و کارآمد برخورد کنند و از آن‌ها به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری استفاده نمایند. (اسمیت^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). به طور کلی، توجه به آموزش و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجانی در دانش‌آموزان می‌تواند بهبود قابل توجهی در عملکرد تحصیلی و

¹. Geijselaers, Sep, Stehouwer & Biessels

². Pekrun

³. Smith

کیفیت زندگی آن‌ها ایجاد کند. مطالعات اخیر نیز بر اهمیت این موضوع تأکید داشته‌اند و نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تنظیم هیجان می‌توانند به طور چشمگیری موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش دهند.

امروزه در همه جوامع مدرسه در حکم مهم‌ترین نهاد تعلیم و تربیت جایگاه ویژه‌ای دارد و در کنار خانواده وظیفه تعلیم و تربیت دانش‌آموزان را به دوش می‌کشد و انسان امروز به شدت به تربیت رسمی و مدرسه نیاز دارد؛ زیرا مدرسه محل تجربه و راهنمای زندگی انسان است و بخش مهمی از زندگی دانش‌آموزان مدرسه است زندگی و تربیت برای انسان دو مفهوم لازم و ملزومند. انسان تا وقتی زنده است به تربیت نیاز دارد و او را تربیت می‌کنند تا بتواند زندگی کند. تحصیل علم و کسب دانش، چگونه زیستن و تجربه اندوختن از اهداف والای آموزش و پرورش می‌باشد؛ اما مدارس امروز به دلیل مختلف خواسته‌ها و نیازهای اغلب نوجوانان را برآورده نمی‌کنند و نمی‌توانند در آنان ایجاد انگیزه نمایند.

به عبارتی دیگر تک بعدی شده‌اند و فقط به جنبه‌های آموزشی به طور مطلق اهمیت می‌دهند و نیازهای عاطفی و احساسی و روحی و روانی آنان را در مراتب پایین تر قرار می‌دهند. برای ایجاد فرآیند یادگیری در محیط‌های آموزشی، ابتدا باید بستری مناسب فراهم باشد یعنی اینکه دانش‌آموز ابتدا به مدرسه و مسئولین علاقمند باشد و با روحیه‌ای شاد و با نشاط وارد این محیط بشود و در فضای آموزشی موجود احساس آرامش و امنیت و شادابی داشته باشد. یادگیری در محیطی توأم با تهدید و ترس و ارباب به سهولت انجام نمی‌گیرد. در چنین محیط‌هایی به جای برقرار فرآیند یادگیری متفکرانه هیجانات منفی و واکنش‌های نامطلوب شکل می‌گیرد. یکی از عواملی که باعث ایجاد روحیه شاد و آرامش در دانش‌آموزان می‌شود تقویت تنظیم هیجان است که عمل به آن می‌تواند منجر به موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان و در نهایت شادی و نشاط معلمان و دانش‌آموزان گردد.

تنظیم هیجان: تنظیم هیجان مرکب از توانایی‌ها مهارت‌ها و قابلیت‌های روانی است. آنچه بیشتر ما را به یک انسان کامل تبدیل می‌کند و به وجود ما می‌افزاید، تنظیم هیجان است که مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شاخص‌هاست که عبارتند از:

- (۱) شناخت هیجانات خود
- (۲) کنترل هیجانات خود
- (۳) برانگیختن و به هیجان آوردن خود
- (۴) شناخت هیجانات دیگران
- (۵) تنظیم روابط با دیگران

تنظیم هیجان شامل عناصر درونی و بیرونی است:

عناصر درونی عبارتند از:

- (۱) میزان خودآگاهی
- (۲) خودانگاره
- (۳) احساس استقلال
- (۴) ظرفیت
- (۵) خود شکوفایی
- (۶) قاطعیت

عناصر بیرونی عبارتند از:

(۱) روابط بین فردی

(۲) سهولت در همدلی

(۳) احساس مسئولیت

در سال تحصیلی اخیر بعد از گذشت چند روزی از نیمسال اول تحصیلی متأسفانه شاهد مشکل و مسئله‌ای دانش‌آموزان شدم. مسئله به این قرار بود: بعد از گذشت روزی از سال تحصیلی در رابطه با دانش‌آموزانم متوجه شدم که دانش‌آموزان نیاز به تقویت تنظیم هیجان و احساسات خود دارند و سطح هیجانات آنها در این رابطه نیاز به برنامه‌ریزی دارد. و در صورتی که بتوانم روی این مسئله کار کنم موفقیت تحصیلی را می‌توانم برای آنها رقم بزنم. سؤال‌های زیر می‌تواند به هرچه دقیق‌تر شدن موضوع و مسأله تحقیق و مشخص شدن آن کمک کند. در این رابطه با توجه به مسئله مورد نظر سوالاتی مطرح بود که در صورت مثبت بودن پاسخ این سوالات، انجام فعالیت پژوهشی ضروری به نظر می‌رسید.

۱. آیا می‌توان در مورد موضوع موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان اطلاعات لازم و کافی به دست آورد؟ چنین تحقیقی امکان پذیر است یا نه؟

۲. آیا موضوع تقویت تنظیم هیجان، یکی از مهمترین مسائل و دغدغه‌های من در محیط آموزشی است؟

۳. آیا می‌توان موضوع موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان را در مدت کوتاه، حداکثر سه یا چهار ماه بررسی کرده و نتیجه علمی آن را مشاهده کرد؟

۴. آیا موضوع تقویت تنظیم هیجان، ممکن است تغییری در کلاس درس و مدرسه به وجود آورد؟ یا صرفاً یک امر ذهنی و مجرد است؟

بنابراین با پاسخ به سوالات فوق فعالیت پژوهشی خود را در این راستا شروع کردم.

اهداف تجربه

هدف اصلی: تلاش و کوشش در رابطه با حل مسئله مطرح شده در رابطه با تقویت تنظیم هیجان

اهداف فرعی

۱. بهبود مشارکت اولیا و مربیان و تقویت ارتباط معلمان با اولیا و دانش‌آموزان به عنوان مثلث آموزشی و تربیتی مدرسه

۲. تدوین مستند سازی تجربیات در رابطه با تقویت تنظیم هیجان و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان

۳. بهبود سطح آگاهی دانش‌آموزان و اولیا و کسب تجربیات بیشتر در رابطه با تقویت تنظیم هیجان

مرور پیشینه موضوع

آنچه حائز اهمیت است این است که کسب تجارب و حل و فصل مسائل پیش آمده پیرامون تقویت تنظیم هیجان و موضوعات مربوط به آن تاثیر قابل ملاحظه‌ای در ارتقای سطح معلومات معلمان و سایر همکاران فرهنگی دارد. مسائلی که در این رابطه مورد بحث است شامل موارد زیادی می‌باشد که هر یک رابطه مستقیم و معناداری با قضیه مذکور دارند. در این میان می‌توان به مقوله موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان اشاره نمود. در واقع بحث و تجربه نگاری پیرامون مقوله موفقیت تحصیلی در دانش

آموزان از دیدگاه پژوهشگران موضوعی غیر قابل اجتناب می‌باشد. باید گفت موضوع موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان این موضوع را ثابت می‌کند که می‌توان در نظام آموزش و پرورش افق‌های تازه‌ای را بر روی محققین باز کرد. اگرچه عمده تحقیقات انجام یافته مرتبط، به چگونگی رابطه در این مقوله پرداخته‌اند، اما مطالعات محدودی به بررسی متغیر-های همبسته با آن اختصاص یافته‌اند که اساس ارائه یک رویکرد پیشگیرانه و مداخله‌ای مؤثر است، به ویژه آنکه شکل پژوهشگری در رابطه با تقویت تنظیم هیجان و ماهیت آن در سال‌های اخیر تغییر یافته است. اکثر محققان توافق دارند که مبحث تقویت تنظیم هیجان و رابطه آن با موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان از مسائل مورد انتظار در جامعه پژوهشی است. یکی از بهترین روش‌های پژوهش پیرامون تقویت تنظیم هیجان، استفاده از نظرات پژوهشگران موفق است. با توجه به اینکه مسائل مربوط به تقویت تنظیم هیجان ابعاد و جنبه‌های مختلفی را در برمی‌گیرد، لذا ارائه اطلاعات جامع از فاکتورهای تحقیقاتی مربوط به آن دشوار است. تاکنون در جامعه ما درباره موضوع تقویت تنظیم هیجان در موسسات آموزش عالی و تأثیر آن بر موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان و عملکرد آنها بررسی‌هایی صورت گرفته است، اما باز هم جا دارد که روی این مسئله کار شود. فقدان ابزار مناسب برای ارزیابی پژوهش‌های صورت گرفته و استفاده از آن در فعالیتهای آموزشی، کنفرانس‌ها و فراخوان‌های علمی و آموزشی به شدت به چشم می‌خورد.

کسانی که از تنظیم هیجان برخوردارند، می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. تنظیم هیجان، اصطلاح فراگیری است که مجموع گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را دربر گرفته و به طور معمول به آن دسته مهارت‌های درون فردی و بین فردی گفته می‌شود که فراتر از دایره مشخصی از دانش‌های پیشین، چون بهره هوشی و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است.

جایگاه تنظیم هیجان در آموزش و پرورش و تأثیر آن بر دانش‌آموزان

آموزش تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از اجزای اساسی برنامه‌های آموزشی مدرن در بسیاری از سیستم‌های آموزش و پرورش جهان جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. این نوع آموزش به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای شناسایی، مدیریت و بیان احساسات خود را به شیوه‌ای سالم و مؤثر فراگیرند. هدف اصلی این برنامه‌ها، ایجاد یک محیط آموزشی حمایت‌کننده است که در آن دانش‌آموزان بتوانند به بهترین شکل ممکن از توانایی‌ها و استعدادهای خود بهره‌برداری کنند.

تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش تنظیم هیجان تأثیرات قابل توجهی بر بهبود عملکرد تحصیلی و ارتقاء سلامت روانی دانش‌آموزان دارد. به عنوان مثال، دانش‌آموزانی که مهارت‌های تنظیم هیجان را فرا می‌گیرند، معمولاً توانایی بالاتری در مدیریت استرس و اضطراب دارند و در مواجهه با چالش‌های تحصیلی، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر استفاده می‌کنند. این دانش‌آموزان کمتر دچار مشکلات رفتاری می‌شوند و در تعاملات اجتماعی خود نیز موفق‌تر هستند. (گرینبرگ^۱، ۲۰۲۳).

علاوه بر این، آموزش تنظیم هیجان به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا خودآگاهی و خودکنترلی بیشتری پیدا کنند. این مهارت‌ها باعث می‌شوند که دانش‌آموزان درک بهتری از احساسات و واکنش‌های خود داشته باشند و بتوانند در موقعیت‌های

¹. Greenberg

مختلف تصمیمات بهتری بگیرند. این امر نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند، بلکه به کاهش بروز مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب نیز منجر می‌شود. (کوپر^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

آموزش و پرورش با تمرکز بر آموزش تنظیم هیجان می‌تواند محیطی ایجاد کند که در آن دانش‌آموزان به عنوان افراد جامع و متعادل رشد کنند. برنامه‌های آموزش تنظیم هیجان اغلب شامل فعالیت‌هایی مانند آموزش مهارت‌های اجتماعی، بازی‌های نقش‌آفرینی، تمرینات ذهن‌آگاهی و آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. این برنامه‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا درک بهتری از احساسات خود و دیگران پیدا کنند و بتوانند روابط مثبت و سازنده‌ای برقرار کنند. (دوبیا^۲ و همکاران، ۲۰۲۰).

به طور کلی، آموزش تنظیم هیجان نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه به ارتقاء کیفیت زندگی آن‌ها نیز منجر می‌شود. با توجه به اهمیت این موضوع، بسیاری از سیستم‌های آموزشی در سراسر جهان برنامه‌های جامع و منظمی را برای آموزش تنظیم هیجان به دانش‌آموزان طراحی و اجرا کرده‌اند. در واقع آموزش و پرورش نهادی است که زمینه‌ها و عواملی را برای فعلیت رساندن و شکوفا کردن استعدادهای انسان و سوق دادن او به سوی اهداف مطلوب از طریق برنامه‌های سنجیده و حساب شده فراهم می‌نماید.

یکی از کارکردهای عمومی آموزش و پرورش، اجتماعی کردن کودکان و نوجوانان است و مفاهیم عمده تربیت اجتماعی آن از جمله خوکفایتی، ابراز وجود، استقلال، خودپنداری، خودرهبی، رقابت، همکاری، نوع‌دوستی، هویت اجتماعی، تشخیص طلبی و دهها مؤلفه‌ی تربیتی دیگر که به نوعی شخصیت اجتماعی کودکان را شکل می‌دهد، در همین دوران آموزشگاهی تحقق می‌پذیرد. تربیت افراد کنجکاو، خلاق، مسئول، متکی به خود، علم جو، حرمت گذار، کار طلب، وطن خواه، صلح دوست، آزاد منش، معتقد و ... همه و همه بستگی به وجود معلمانی شایسته‌ای دارد که خود در این زمینه‌ها الگو فراگیران باشند.

تعداد قابل توجهی از تحقیقاتی که در موسسات آموزش عالی صورت گرفته است بیشتر در مورد موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان و به صورت تئوری متمرکز است. اگر هر یک از راهبردهای اجرائی شده به طور کامل انجام نشود، تاثیر قابل ملاحظه‌ای نخواهد داشت. شاید دیگر زمان آن رسیده باشد که به دنبال شناخت راهکارها و هم چنین احتمالات جدیدتری برای مشخص کردن مسائل پژوهشی مربوط باشیم. با توجه به اثرات پژوهش علمی پیرامون مسائل تقویت تنظیم هیجان و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان لازم و ضروری بود تا در جهت روشن شدن چگونگی بررسی این موضوع پژوهش‌هایی انجام شود. با توجه به آنچه که مطرح شد پژوهش حاضر با هدف مذکور اجرا گردید.

شرح و روش کار

با گذشت چند روزی از سال تحصیلی و با مشاهده وضعیت شواهد موجود و همچنین با توجه به تجربیاتی که کسب کرده بودم متوجه شدم که باید مسئله مورد نظر و وضعیت مورد انتظار را با کمک خود دانش‌آموزان و اولیا و همکاران محترم حل و فصل نمایم. و تا حد توان شرایط بوجود آمده را بهبود بخشم. بنابراین در ابتدای امر راهکارهای زیر را به کار بستم.

¹. Cooper

². Dobia

۱. مصاحبه

ابتدا درمورد اهمیت تقویت تنظیم هیجان و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان سوالاتی از دانش‌آموزان و اولیای آنها پرسیده شد و آنها پاسخ‌های گوناگونی ارائه دادند که این پاسخ‌ها را به طور خلاصه یاد داشت کردم. و با اساتید و مشاورین و همکاران محترم مصاحبه کرده و اطلاعاتی در این زمینه به دست آورد.

۲. برگزاری جلسه همکاران

جلسه‌ای با همکاران برگزار کردیم و در مورد مسئله تقویت تنظیم هیجان با همکاران بحث و گفتگو کردیم و نتایج آنها را نیز به صورت یادداشت برداری تدوین نمودم.

۳. طرح پرسش

با توجه به پاسخ‌هایی که دانش‌آموزان و اولیاء در پاسخ به سوالات در رابطه با تقویت تنظیم هیجان داده بودند لازم دانستم که اطلاعاتی را در این زمینه از اولیا بدست آوردم.

۴. مطالعه

مطالعه کتاب‌ها، مجلات و تحقیقاتی که در این زمینه کار شده بود، که عنوان بعضی از آنها در منابع و مأخذ ذکر شده است نیز، راه‌حلهایی یافت شد.

۵. مشاهده

یکسری از اطلاعات را با مشاهده مکرری که در جلسات و... داشتم به دست آوردم و از این طریق صحت نظرهای ایشان در رابطه با پاسخ سوالات تأیید گردید. پس از بررسی اطلاعاتی که از طریق مصاحبه و طرح پرسش و مطالعه و مشاهده و نظریه های همکاران سایر مدارس و مشاوران امر به دست آمد اطلاعات حاصل از این فرایند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مواردی که باید در این زمینه تغییر و اصلاح یابد معین شد.

اولین قدم برای افزایش تنظیم هیجان شناخت احساسات خویش و خودآگاهی است. مشکلات هیجانی مانند پرخاشگری، عدم شناخت درست از احساس خود و بیان آن، نداشتن قدرت تصمیم‌گیری سریع و صحیح، کنار نیامدن در کارهای گروهی، خشم و عصبانیت در مقابل باخت خود و بُرد همکلاسیان در بازی‌های مختلف کلاسی که برای تفهیم هر چه بهتر دروس گهگاه به راه می‌انداختم، رفتارهای رایجی بود که بین دانش‌آموزان مشاهده می‌کردم. با توجه به این مسائل لازم دیدم تا راهی برای حل مشکلات رفتاری آنان بیابم. بسیاری از اوقات در کلاس درس شاهد ناهنجاری‌های رفتاری بچه‌ها بودم؛ بعضی از آنان به هیچ عنوان قصد همراهی با کلاس و معلم را نداشتند و من از این وضعیت راضی نبودم. احساس می‌کردم باید کاری کرد. ناگاه به یاد یکی از مباحث دروس دانشگاهی‌ام در رابطه با تنظیم هیجان افتادم. به کتابخانه مراجعه کرده و بی‌درنگ شروع به مطالعه نمودم. درست حدس زده بودم؛ باید در این باره فکری می‌کردم تا جوابگوی نیازمب اشد و مرا به هدفم نزدیک سازد. هدفم از تقویت تنظیم هیجان این دانش‌آموزان، آگاهی از احساسات و تربیت آن‌ها برای غلبه بر مشکلات مختلف پیش رویشان با دیگر همکلاسی‌ها در سطح مدرسه و جامعه بود. از نظر من این کار به چند دلیل مهم بود:

۱- به منظور برخورد با موقعیت‌های تهدید کننده و خطرناک. مثلاً در مواجهه با افراد شرور چگونه سریع و صحیح تصمیم بگیرند.

۲- به منظور خشنودی و شادی و احساس رضایت از زندگی (افراد دارای تنظیم هیجان با توسل به مهارت خودشناسی می‌توانند به ریشه‌های پنهان شادی و یا غم خود آگاه شده و آن را مدیریت کنند).

۳- برای کمک به دیگران (حساسیت و تنظیم هیجان بالاتر به افراد کمک می‌کند تا نیازهای دیگران را درک کرده و حداقل با همدلی به آنان کمک کنند).

۴- به منظور ایجاد حس مسئولیت‌پذیری (تنظیم هیجان به ما کمک می‌کند تا فرزندان با مسئولیت‌پذیری بیشتر داشته باشیم). پس دست به کار شدم...

مراحل آموزش تنظیم هیجان به دانش آموزان

آموزش تنظیم هیجان به دانش‌آموزان شامل مجموعه‌ای از مراحل است که به صورت منظم و برنامه‌ریزی شده اجرا می‌شوند. این مراحل به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای مدیریت احساسات خود را فراگیرند و از آن‌ها به شیوه‌ای سازنده در زندگی روزمره استفاده کنند. در ادامه، مراحل اصلی آموزش تنظیم هیجان به دانش‌آموزان به همراه توضیحات مفصل آورده شده است:

۱. آگاهی از هیجانات

مرحله اول شامل آگاهی از وجود هیجانات مختلف و شناسایی آن‌هاست. دانش‌آموزان باید بتوانند احساسات خود را بشناسند و نام‌گذاری کنند. فعالیت‌هایی مانند بحث‌های گروهی، استفاده از کارت‌های هیجانی، و نقش‌آفرینی می‌تواند به افزایش آگاهی هیجانی دانش‌آموزان کمک کند.

۲. پذیرش هیجانات

مرحله دوم شامل پذیرش هیجانات به عنوان بخشی طبیعی از تجربه انسانی است. دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که احساسات منفی مانند غم و خشم نیز بخشی از زندگی هستند و باید آن‌ها را بپذیرند. آموزش مهارت‌های پذیرش می‌تواند شامل تمرینات ذهن‌آگاهی و بحث‌های آزاد درباره تجربیات هیجانی باشد.

۳. ابراز هیجانات به شیوه‌ای مناسب

مرحله سوم به دانش‌آموزان می‌آموزد که چگونه احساسات خود را به شیوه‌ای مناسب و سازنده ابراز کنند. این مرحله شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی و بیان احساسات به شیوه‌ای که باعث ایجاد تعارض نشود. نقش‌آفرینی و تمرین‌های ارتباطی می‌تواند در این مرحله مفید باشد.

۴. مدیریت و تنظیم هیجانات

مرحله چهارم شامل آموزش راهبردهای مختلف برای مدیریت و تنظیم هیجانات است. دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که چگونه در مواجهه با احساسات شدید، آرامش خود را حفظ کنند و از تکنیک‌های مختلف مانند تنفس عمیق، تمرینات آرام‌سازی و فعالیت‌های جسمی استفاده کنند. آموزش تکنیک‌های مقابله‌ای و راهبردهای کاهش استرس در این مرحله قرار می‌گیرد.

۵. حل مسئله و تصمیم‌گیری

مرحله پنجم شامل آموزش مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مسائل هیجانی، بهترین راه‌حل‌ها را انتخاب کنند. دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که چگونه مسائل را تجزیه و تحلیل کنند، گزینه‌های مختلف را بررسی کنند و تصمیمات منطقی بگیرند.

۶. تمرین و تکرار

مرحله ششم شامل تمرین و تکرار مهارت‌های آموخته شده است. دانش‌آموزان باید به صورت مداوم این مهارت‌ها را در زندگی روزمره خود به کار گیرند و تجربه کنند. فعالیت‌های گروهی، بازی‌های نقش‌آفرینی و تمرین‌های روزمره می‌تواند به تقویت و تثبیت این مهارت‌ها کمک کند.

۷. ارزیابی و بازخورد

مرحله هفتم شامل ارزیابی مهارت‌های دانش‌آموزان و ارائه بازخورد به آن‌هاست. معلمان باید به صورت منظم مهارت‌های تنظیم هیجان دانش‌آموزان را ارزیابی کنند و بازخورد سازنده‌ای به آن‌ها بدهند تا بتوانند نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنند و در جهت بهبود آن‌ها گام بردارند (ابرل^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). پس از گردآوری داده‌های لازم از طریق مطالعه کتاب‌ها، مجلات و تحقیقات انجام شده، پرسش‌ها، مصاحبه با دانش‌آموزان و مشاهده تجارب روایتی همکاران، به تجزیه و تحلیل آنها پرداخته، ضمن تبادل تجربه با همکاران به راه حل‌های پیشنهادی زیر دست یافتیم:

از مهمترین راهکارها در امر آموزش و تربیت در این برهه همکاری دانش‌آموزان و اولیا است. چرا که مثلث همکاری اولیا، دانش‌آموزان و مربیان، مشکلات مهمی را مثل مسائل مربوط به تقویت تنظیم هیجان حل نموده و کمک شایانی به بهبود اوضاع پیش آمده می‌کند و حتی مانند یک مدرسه خلاق مشارکت محور عمل می‌کند. یکی از آبخشورهای فکری کلاس و مدرسه مشارکت محور، «رویکرد یادگیری تلفیقی/ ترکیبی» است که طی آن آموزش و تربیت بر اساس فرایند همکاری و امکانات و ارتباطات به بیرون از مدرسه و کلاس درس محول می‌شود. از دیگر مبانی نظری مستتر در ژرفنای این مقوله می‌توان به راهبرد «آموزش از طریق گروه همسالان» اشاره کرد و مبانی نظری بارز دیگر در روش مشارکت محور خلاق برگرفته از روش ساختارگرایی است و الگوی برنامه‌ریزی شامل یک تغییر در ساختار آموزش و تربیت خواهد شد که نقش‌ها و مسئولیت‌های متفاوتی از قبیل مدیریت گروه‌های اخلاقی، علمی و تربیتی، نظارت بر روند پیشرفت تربیتی و درسی دانش‌آموزان، تهیه نوار و ویدیو یا پاورپوینت یا جزوه درسی برای مبحث تربیتی جدید را برای همکار فرهنگی ایجاد می‌کند.

- برنامه‌ریزی برای برگزاری جلسات آموزش خانواده درباره انواع هیجانات مثل شادی و غم، عشق و تنفر، ترس و شجاعت و ... از والدین خواستم همواره در برخورد با فرزندان و مشکلاتشان صبور بوده و از فرزند خود بخواهند (یا به او کمک کنند) که احساس واقعی خود را بیان کند. با همکاری دبیر ادبیات به بچه‌ها کمک کردم تا لغات و عباراتی که بیان‌کننده هیجانات و احساسات می‌باشند را بیاموزند و بیان کنند. مثال: «دلشوره دارم، احساس ناامیدی می‌کنم، احساس شادی می‌کنم. این کار را با سؤال از آن‌ها می‌توان انجام داد. مثلاً «چه احساسی داری؟ آیا خوشحال شدی؟ و دانش‌آموز جواب خود را در قالب جمله بگوید نه با حرکت سر یا فقط یک کلمه.

- کمک شد تا احساسات و هیجانات دیگران را نام‌گذاری کنند (در حیات مدرسه، در کلاس و کتاب‌های داستان): مثلاً: «دوستم از این که درس را یاد نگرفته احساس ناامیدی می‌کند» داستان‌هایی برای دانش‌آموزان خوانده شد که احساس قهرمان داستان را لمس کنند و بعد خواسته می‌شد احساس او را بیان کنند.

- ایده‌ی دیگری که به فکر رسید این بود که از بچه‌ها خواستم احساسات خود را نقاشی کنند: «می‌توانی خشم خود را نقاشی کنی؟» یا «وقتی می‌ترسی، قیافه‌ات چه شکلی می‌شود؟ آن را برایم نقاشی کن!»

¹. Oberle

- محیط و فضایی سرشار از احساس امنیت خاطر و حمایت برای بیان احساسات دانش‌آموزانم فراهم کردم.

- به بچه‌ها توضیح دادم که قبل از خشم، یک احساس دیگر وجود دارد: مثلاً وقتی در مسابقه می‌بازیم، اول احساس ناامیدی می‌کنیم، سپس عصبانی می‌شویم، یا وقتی مدادمان را قبل از املا گم می‌کنیم، اول می‌ترسیم بعد عصبانی می‌شویم و دوست خود را متهم به گم کردن مدادمان می‌کنیم. در این رابطه پس از مسابقات یا امتحانات و کارهای گروهی در رابطه با احساس واقعی که هنگام انجام کار باعث خشم دانش‌آموز می‌شد، صحبت می‌شد تا آن‌ها دلیل واقعی خشم خود را بیان کنند و کار به پرخاش نینجامد.

پس از مدت چهارماه دانش‌آموزان یاد گرفته بودند که احساسات واقعی خود را بیان کنند؛ احساسات خود را نامگذاری کنند؛ در ارتباط با دوستان، احساسات آن‌ها را بشناسند؛ احساس مسئولیت در قبال رفتارهای خود و دیگران داشته باشند؛ در مواجهه با مشکلات بهتر و سریع‌تر تصمیم می‌گرفتند؛ هر جا لازم بود حق را به دیگران می‌دادند؛ به جای پرخاش دوستان خود را درک می‌کردند و آنان را راحت‌تر می‌بخشیدند؛ شادی، رضایت و گرایش به کارهای گروهی نیز از نتایج اجرای این طرح بود.

در اقدام اول با شرکت در جلسات انجمن اولیا و مربیان و همکاری عوامل آموزشی مدرسه شماره تلفن‌های والدین دانش‌آموزان را به صورت لیست درآوردیم و از طریق پنل پیامکی شاد با آن‌ها در ارتباط بودیم. در این رابطه با آن‌ها پیرامون جلسات تربیتی و آموزش اخلاقی چه در فضای مدرسه و چه در فضای مجازی هماهنگی ایجاد می‌کردیم. در اقدام بعدی نرم‌افزارها و برنامه‌های مرتبط آموزشی را در ارتباط با تقویت تنظیم هیجان تهیه نموده و در قالب برنامه روزانه با اولیای دانش‌آموزان هماهنگ می‌نمودیم.

بعد از این اقدام فایل‌های آموزشی مرتبط با تقویت تنظیم هیجان را به صورت پاور پوینت و تولید محتوا در آورده و با دانش‌آموزان به صورت تعاملی از طریق گروه تربیتی به آموزش می‌پرداختیم. با تشکیل کار گروه تخصصی زمینه کامل و دقیق‌تری جهت ارتباط تعاملی با دانش‌آموزان فراهم گردید که باعث تکمیل برنامه‌های تربیتی می‌شد. والدین نیز موظف بودند از طریق ارسال پیامک و یا در فضای مجازی نتایج حاصله را گزارش دهند. تهیه بروشور راجع به تقویت تنظیم هیجان و نصب در برد آموزشگاه اقدام بعدی در این رابطه بود. همچنین مسابقه‌ای تحت عنوان آنچه که درباره مسائل مربوط به تقویت تنظیم هیجان آموزش داده بودیم، برگزار نمودیم و به نفرات برتر در این رابطه جوایزی اهدا نمودیم. در این رابطه جهت تشویق دانش‌آموز مورد نظر به او نیز جوایزی ارزنده داده شد.

نتایج تجربه

پس از انجام اقدامات فوق، شرایط تا اندازه‌ای تغییر کرد که این تغییر هم در رفتار دانش‌آموزان مشهود بود و هم دانش‌آموزان درمورد تقویت تنظیم هیجان آگاهی بیشتری داشتند و هم موجب مستندسازی قوی تجربه زیسته در رابطه با موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان برای اقدام عملی همکارانم گردید. همچنین موارد زیر نیز به بهترین شکل به نتیجه رسید.

- ۱- یکپارچگی نظام تربیتی در آموزشگاه با آموزش تربیت محور مسئله تقویت تنظیم هیجان
- ۲- مستندسازی تجربیات در رابطه با موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان و اجرای محورهای سند تحول بنیادین در مدرسه
- ۳- بهبود سطح آگاهی دانش‌آموزان و کسب تجربیات بیشتر در رابطه با تقویت تنظیم هیجان و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان

تحقیقات نشان می‌دهند کودکانی که از نظر هیجانی سالم‌تر و باهوش‌تر هستند، ویژگی‌های زیر را دارند: یادگیرندگان بهتری هستند؛ مشکلات رفتاری کمتری دارند؛ درباره دیگران احساسات بهتری دارند؛ در مقابل فشار همسالان بهتر مقاومت می‌کنند؛ خشونت کمتری دارند و قادر به همدلی بیشتری هستند؛ در حل مشکلات و تعارض‌ها بهتر عمل می‌کنند؛ رفتارهای خود تخریبی (مثل استفاده از مواد مخدر، مصرف مشروبات الکلی و ...) کمتری دارند؛ دوستان بهتر و بیشتری دارند؛ بیشتر از دیگران قادرند هیجانات خود را کنترل کنند؛ خوشحال‌تر، سالم‌تر و موفق‌تر از دیگران هستند. تنظیم هیجان (عاطفی) قابل پرورش و تقویت است و وقتی آموزش داده شود باعث ارتقای شناخت احساسات و افزایش کنترل هیجانات، توانایی اداره مطلوب خلق و خو و افزایش توان حل مسأله و انعطاف‌پذیری فرد می‌گردد و نتیجه نهایی این که تنظیم هیجان آموزش‌پذیر است و آموزش آن موجب شناخت خود و دیگران و کنترل هیجانات شده و با توجه به جمعیت بالای دانش‌آموزان در کشور، نیازی واقعی در مدارس می‌باشد.

محدودیت‌های تحقیق

عدم همکاری کامل اولیا در رابطه با جلسات هم‌اندیشی به واسطه دغدغه‌ها و مسائل مطرح شده توسط آنها کمبود زمان کافی برای اجرای کار تحقیقی

پیشنهادهای تحقیقی برای معلمان

- ✓ جلساتی را برای آموزش والدین اختصاص دهید تا خود تکنیک‌های پرورش تنظیم هیجان را یاد بگیرند و هم زمان با فرزند، به پرورش تنظیم هیجان خود بپردازند.
- ✓ به بیان احساسات دانش‌آموز خود کمک کنید و از روش آموزش مستقیم و بدون گمراه کردن دانش‌آموز استفاده کنید.
- ✓ صحبت بعد از خواندن داستان و دیدن فیلم در مورد شناخت احساس دیگران بسیار مفید است. در این رابطه وقت بگذارید.
- ✓ از هیجانات دانش‌آموز مطلع باشید.
- ✓ هیجانات را به عنوان فرصتی برای تدریس و ایجاد صمیمیت در نظر بگیرید.
- ✓ با همدلی و صادقانه به احساسات کودکان گوش دهید.
- ✓ در کمک به حل مشکل از انتقادهای بی‌رویه، تحقیر کردن و ادای کودکان را درآوردن، پرهیز کنید.
- ✓ آن‌ها را تحسین کرده و در مواقع لزوم، مورد تعریف و تمجید قرار دهید.
- ✓ از برنامه‌های دستوری خاص بزرگسالان چشم‌پوشی کنید.
- ✓ یک نقشه ذهنی برای زندگی روزمره دانش‌آموز ایجاد کنید.
- ✓ در مورد تجارب دانش‌آموز در موقعیت‌های مشابه بزرگسالان بیندیشید.
- ✓ سعی کنید به دانش‌آموز حق انتخاب دهید و با احترام به خواسته‌هایشان، آن‌ها را توانمند سازید.
- ✓ در خیال و رؤیاهای دانش‌آموز شریک شوید.
- ✓ با دانش‌آموز صادق باشید.
- ✓ در انجام امور صبور باشید.

- ✓ جایگاه قدرتی خود را به عنوان یک بزرگسال درک کنید.
- ✓ به ماهیت مثبت رشد انسان باور داشته باشید.
- ✓ راه‌حل‌های خود را به دانش‌آموز تحمیل نکنید.

برای برنامه‌ریزان نظام آموزشی:

- ✓ قرار دادن واحدهای درسی یا فوق برنامه برای آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان
- ✓ آموزش تخصصی به معلمان
- ✓ بالا بردن سطح آگاهی والدین.

پیشنهادهای دیگری نیز برای معلمان و افراد علاقه مند به فعالیت‌های پژوهشی توصیه می‌گردد.

- ✓ زمان خاصی را به فعالیت پژوهشی اختصاص دهید.
- ✓ در صورت امکان با دوستی منتقد یا به صورت گروهی کار کنید.
- ✓ برای صرفه‌جویی در وقت، در جمع‌آوری اطلاعات از حمایت‌های اداری استفاده کنید.
- ✓ برای برنامه‌ریزی پژوهش، از مدرسان دانشگاهی یا سایر کارشناسان مشاوره و راهنمایی بگیرید.
- ✓ قبل از شروع فعالیت پژوهشی، پیشینه‌ی پژوهشی مربوط به موضوع را مطالعه کنید.

منابع و مأخذ

- Barros, L., Goes, A. R., & Pereira, A. I. (2015). Parental self-regulation, emotional regulation and temperament: Implications for intervention. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32(2), 295-313.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2013). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22, 34-44.
- Cooper, A. N., Tao, C., Totenhagen, C. J., Randall, A. K., & Holley, S. R. (2021). Daily stress spillover and crossover: Moderating effects of difficulties in emotion regulation in same-sex couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(4), 1245-1233.
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2013). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 22, 1-11.
- Dobia, B., Arthur, L., Jennings, P., Khlentzos, D. S., Parada, R. H., Roffey, S., & Sheinman, N. (2021). Implementation of social and emotional learning. *Rethinking learning: A review of social and emotional learning for education systems*, 153-123.
- Geijselaers, S. L., Sep, S. J., Stehouwer, C. D., & Biessels, G. J. (2015). Glucose regulation, cognition, and brain MRI in type 2 diabetes: a systematic review. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 3(1), 35-29.
- Greenberg, M. T. (2023). Evidence for Social and Emotional Learning in Schools. *Learning Policy Institute*.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 31(1), 1-23.
- Jeon, H. O. (2013). Effects of Academic Emotions and Interpersonal Relations on SNS Addiction Tendency by Gender Differences in College Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 13(3), 239-233.
- Joormann, J., & Vanderlind, W. M. (2014). Emotion regulation in depression: The role of biased cognition and reduced cognitive control. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 412-421.
- Oberle, E., Domitrovich, C. E., Meyers, D. C., & Weissberg, R. P. (2021). Establishing systemic social and emotional learning approaches in schools: A framework for schoolwide implementation. In *Social and Emotional Learning* (pp. 3-23). Routledge.
- Pekrun, R., Lichtenfeld, S., Marsh, H. W., Murayama, K., & Goetz, T. (2013). Achievement emotions and academic performance: Longitudinal models of reciprocal effects. *Child Development*, 22(5), 1353-1331.
- Smith, M. R., Seldin, K., Galtieri, L. R., Alawadhi, Y. T., Lengua, L. J., & King, K. M. (2023). Specific emotion and momentary emotion regulation in adolescence and early adulthood. *Emotion*, 23(4), 1111

How the Use of Emotional Intelligence Regulation Affects Students' Academic and Social Success

Abstract

Emotion regulation is a multidimensional construct that includes awareness of one's emotions, the ability to control impulsive behaviors and pursue goal-directed behaviors when experiencing negative emotions, the ability to use adaptive and situational strategies to regulate the intensity and duration of emotional responses, and the willingness to experience negative emotions to pursue important or meaningful life activities. Education should provide the necessary environment for the development of human talents and shape the social personality of students. With the observation of emotional problems among students, emotion regulation should be strengthened. The aim of strengthening it is to increase students' awareness of their emotions in order to overcome various problems in society. Planning family education sessions and providing an environment and atmosphere full of feelings of security are among the effective solutions. Ultimately, students learn to express and identify their true feelings; take responsibility for their behavior; make better decisions when faced with problems; and understand others better. Children who are healthier and more intelligent emotionally are better learners, have fewer behavioral problems, and have better feelings about others. Emotion regulation is trainable and its training leads to self-awareness and control of emotions, and is a need in schools. The issue of strengthening emotion regulation is a topic about which many narrative experiences are compiled. Also, regarding the issue of academic success in students, one should benefit from the educational experiences of colleagues. Educators and teachers have always shared their narrative experiences in this regard with other colleagues in this field. In the present practical research, an attempt has been made to expand this issue further and more precisely, because I intend to make this experience available to all colleagues. As we know, after the institution of home and family, which is the center of love and affection of the father and mother, the school is the most important place for education and training. It is the place where the important mission of the teacher is manifested and manifested. If he becomes a teacher, the path to deviation will be closed and the doors of prisons will be closed. The Islamic school of education and training has outlined important missions for the teacher and trainer. Teachers are one of the key individuals who play an important role in cultivating the cultural, social, and economic forces in students' lives and can guide and mentor students, who are part of society and will play a role in the future, so that they can shape the future of their society in their own hands. The teacher is one of the important pillars of the education system and has a lasting role and effective duties in the education process. One of the most important of them is the guidance and educational role of the teacher. In Islamic education, teaching is the job of the prophets and the teacher is mentioned as a mentor, role model and example who, in addition to teaching, also plays an active and effective role in guiding and educating educators. Considering the narrative experiences obtained regarding the issue of enhancing emotion regulation, it can be said that the opinions of cultural colleagues regarding enhancing emotion regulation in this regard are completely correct and based on reality. Therefore, it is suggested that the topics of enhancing emotion regulation and academic success in students be raised with the focus on the fundamental transformation document and the research results be presented in the form of theoretical documentation.

Keywords: Students, Emotion Regulation Training, Academic Success
