



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes



چگونه توانستیم با بهره گیری از هوش هیجانی به بهبود مشکلات درسی و عاطفی دانش آموزان کمک کنیم؟

علی جعفری نسب^۱، عزت الله ملک پور افشار^۲

^۱ کارشناسی، مشاوره، دانشگاه فرهنگیان خواجه نصیر طوسی کرمان

پرديس خواجه نصير کرمان دانشگاه فرهنگیان

alijafari137105@gmail.com

۰۹۱۷۵۲۲۰۶۷۴

^۲ دکتر، مشاوره، دانشگاه فرهنگیان

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان پردیس خواجه نصیر طوسی کرمان

malekpoorafshar@yahoo.com

۰۹۱۳۲۴۱۹۳۷۹

چکیده:

امروزه هوش هیجانی به عنوان یک موضوع جدید در حوزه روان شناسی مورد توجه قرار گرفته است. مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، مبین نقش هوش هیجانی و مولفه های آن در جنبه های مختلف زندگی فرد همچون پیشرفت تحصیلی، ازدواج، شغل و روابط اجتماعی می باشد. زندگی تحصیلی، یکی از مهمترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تاثیر فراوان دارد یکی از مسایل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مساله افت تحصیلی و پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانش آموزان آن کشور است. در فرآیند آموزش و یادگیری عوامل متعددی دخیل هستند و محققان همواره برای بهبود و تسریع این فرآیند به دنبال راهکارهایی بوده اند. هوش هیجانی از جمله مهم ترین عواملی است که در بهبود مشکلات درسی و عاطفی و در نتیجه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیر دارد. هدف از این پژوهش بهره گیری از هوش هیجانی برای بهبود مشکلات درسی و هیجانی دانش آموزان می باشد عواملی که بر هوش هیجانی تاثیر دارند همچون، محیط فیزیکی مدرسه، نقش معلمان، همسالان و خانواده مورد بررسی قرار گرفت.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، دانش آموزان، پیشرفت تحصیلی، مشکلات درسی، مشکلات عاطفی

۱- مقدمه:

بیان مسئله

مسئله اصلی در این پژوهش تأثیر هوش هیجانی بر بهبود مشکلات درسی و عاطفی دانش آموزان است. تأثیر هوش هیجانی بر مشکلات درسی و عاطفی در واقع سازه هایی هستند مستقل اما با یکدیگر ارتباط بسیار دارند. وجود هوش هیجانی و احساس در انسان واقعیتی انکار ناپذیر است و در انسان نیم کره ی راست مغز مربوط به هوش هیجانی است. هوش هیجانی که مواردی از قبیل علاقه به شادی، ترس از تحقیر و غیره. هوش هیجانی تولدایی آگاه بودن از خود، درک و فهم خود و دیگران توانایی مواجه شدن با هیجانات شدید و مدیریت خود و ... است. جان انیل، ۱۹۹۶ هوش هیجانی را چنین تعریف می کند: هوش هیجانی نوع دیگری از هوش است این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویشتن و استفاده از آن برای



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

اتخاذ تصمیم های مناسب در زندگی است توانایی اداره ی مطلوب خلق و خوی و وضع روانی و کنترل تکانش هاست عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف در خود ایجاد انگیزه و امید می کند هم حس یعنی آگاهی از احساسات افراد پیرامون شماست . نظریه پردازان می گویند که هوش هیجانی در واقع به ما می گوید که چه کار می توانیم انجام دهیم . هوش هیجانی یعنی داشتن مهارت تا بدانیم چه کسی هستیم و چه افکار، احساسات، عواطف و رفتاری داریم، یعنی شناخت عواطف خود و دیگران تا بتوانیم بر اساس آن رفتار مثبتی بر اخلاق و شایستگی داشته باشیم. (بخشایش پور، ۱۳۹۸: ۲).

بعد از مدتی از شروع سال تحصیلی جدید به دلیل اهمیت هوش هیجانی دانش آموزان تصمیم گرفتم که طی تحقیقاتی هوش هیجانی دانش آموزانم در مدرسه را بررسی کنم بعد از بررسی های صورت گرفته دریافتم که تعدادی از دانش آموزانم از مشکلات از نظر درسی و عاطفی دارند و از هوش هیجانی لازم برخوردار نیستند بنابراین تصمیم گرفتم علت را ریشه یابی کنم و در صدد حل مشکل بر آیم.

اهداف پژوهش

هدف کلی

بررسی اثربخشی هوش هیجانی بر بهبود مشکلات درسی و عاطفی دانش آموزان

اهداف جزئی

بررسی اثر هوش هیجانی بر بهبود مشکلات درسی

بررسی اثر هوش هیجانی بر بهبود مشکلات عاطفی دانش آموزان

سوالات پژوهش

سوال کلی

آیا هوش هیجانی بر بهبود مشکلات درسی و عاطفی دانش آموزان تاثیر دارد؟

سوال فرعی

آیا هوش هیجانی بر بهبود مشکلات درسی اثر دارد؟

آیا هوش هیجانی بر بهبود مشکلات عاطفی دانش آموزان اثر دارد؟



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

ضرورت و اهمیت پژوهش

امروزه یکی از ارکان توسعه هر کشور نیروی انسانی متخصص و زبده ای است که با علم و درایت و خلاقیت خود می تواند با استفاده بهینه از امکانات و منابع سازی نقش بسزایی در پیشرفت هر کشور داشته باشند. پویندگی، بالندگی و توسعه ی هیچ کشوری بدون توجه به پویایی و بالندگی نوجوانان و جوانان آن کشور امکان پذیر نیست؛ زیرا دیر یا زود همین گروه از افراد جامعه به سن بزرگسالی می رسند و در بطن جامعه قرار می گیرند. جوانان، این سرمایه های پر ارزش جامعه نیازمند هدایت و تقویت نیروهای بالقوه شان و رشد در مسیر کمال هستند و حفظ بهداشت روانی و بالا بردن سطح آگاهی آنان در این زمینه وظیفه ی دست اندرکاران تعلیم و تربیت جامعه است.

نقش نوجوانان و جوانان در ساختن آینده ی کشور از اهمیت فوق العادهای برخوردار است. این در حالی است که جمعیت دانش آموزی کشور بیش از ۱۵ میلیون نفر است که از این تعداد بیش از ۵ میلیون نفر در متوسطه اول و دوم مشغول به تحصیل هستند (مرکز برنامه ریزی و فناوری اطلاعات، ۱۴۰۰)

افرادی که از هوش هیجانی سطح پایینی برخوردارند، با مشکلات و چالش های زیادی در زندگی دست به گریبان هستند و نمی توانند به گونه ای مؤثر به کنترل هیجانات خود بپردازند. این افراد توانایی تشخیص، تفکیک و کنترل احساسات خود را ندارند تا بتوانند یک رابطه ی مناسب را برقرار کنند (انگلبگ و سجویگ^۱، ۲۰۰۴: ۵۳۸) آنها در انتخاب دوستی که برایشان مناسب باشد ناتوانند زیرا آنها از هیجان های درونی خود آگاه نیستند (سینگ^۲، ۲۰۰۶: ۵۶).

از نظر تاریخی، مدارس همواره بر آموزش تحصیلی کودکان، تقویت مهارت های آنها در حوزه های خواندن، نوشتن، حساب کردن و نظایر آن متمرکز بوده اند. اگرچه همواره این تصور وجود داشته که کسب موفقیت آمیز این مهارت ها، تأمین کننده ی آینده ی شخصی و حرفه ای برای دانش آموزان است، اما امروزه متخصصان آموزش و پرورش دریافته اند که چالش های عصر جدید و خواسته های کنونی جامعه نیازمند مهارت های افزوده ای در حیطه های آگاهی هیجانی، تصمیم گیری، تعامل اجتماعی و حل تعارض اند (نیکوگفتار، ۱۳۸۸: ۱۸۸)

مولفان بر این باورند که یادگیری - که اغلب در مدارس به محصول نهایی آن تقلیل می یابد - نه یک رویداد، بلکه فرایندی واجد عمق و گسترده است و درک فرایند نمی تواند ماحصل توجه انحصاری به نتایج باشد. تمرکز بر نتایج و فرآورده های آموزش، توان درک و دریافت آنچه را که در فرایند یادگیری نهفته است زایل می کند و در این فرایند، هیجان ها می توانند سیر پیشرفت و موفقیت نهایی دانش آموزان را تسهیل یا تضعیف سازند. از آنجا که عوامل هیجانی و اجتماعی چنین نقشی را بر عهده دارند مدارس می بایست بر این جنبه از تعلیم و تربیت با هدف حفظ منافع دانش آموزان بپردازند، چه بر طبق نظریه های اخیر، فرد تحصیل کرده، فردی آگاه، مسئولیت پذیر، علاقه مند و فاقد خشونت است.

ارزشیابی مداوم و مستمر وضعیت تحصیلی دانش آموزان در طول تحصیل و بررسی عوامل مرتبط با آن یکی از ارکان ضروری و اجتناب ناپذیر بهبود کیفیت نظام آموزشی می باشد. این امر در تدوین برنامه ی آموزشی بهتر، ارتقاء کیفیت آموزشی و نهایتاً در اصلاح و بهبود کارآیی مسئولین مربوطه تأثیر بسزایی دارد (سجادی و همکاران، ۱۳۷۲: ۶۶). توجه به این امر چیزی است که در تمام دنیا در رأس برنامه های توسعه ی آموزشی مدنظر قرار می گیرد اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی موضوعی است که سؤالاتی از این قبیل را در ذهن ایجاد می کند: چرا برخی از دانش

¹ Engelberg, Sjoberg

² Singh



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes



آموزان، نیروی مضاعف برای حرکت و تلاش و پیشرفت می یابند و برخی دیگر را رکود و غفلت و بی خبری در بر می گیرد؟ چرا برخی از دانش آموزان، پله های ترقی و پیشرفت را یک به یک می پیمایند و جانی دوباره می گیرند تا خود را به بالاترین حد شکوفایی و از آن جمله موفقیت تحصیلی برسانند و برخی دیگر، ذره ذره راه تنزل و افول را می پیمایند و از هر موضوعی جز افسردگی و خاموشی و شکست بهره ای ندارند و در زمینه ی تحصیلی نیز شکست می خورند؟ انگیزه ی پیشرفت پایین و در نتیجه ی آن پیشرفت تحصیلی پایین، عامل عمده خطرپذیری برای هجوم رفتارهای مسئله دار مثل سوء مصرف مواد، بزهکاری، مشکلات رفتاری و عاطفی در دانش آموزان است. بنابراین تلاشهای پیشگیرانه ی مدرسه مدار از جمله آموزش هوش هیجانی می تواند از رشد چنین رفتارهایی جلوگیری کند و سلامت روانی را بالا ببرد و همچنین توجه به مؤلفه های هوش هیجانی و شناساندن آن به نوجوانان، والدین و متولیان آموزشی و دست اندرکاران سیاست های اجتماعی و فرهنگی می تواند منجر به ارائه ی راهکارهای مؤثر در شناخت احساس ها و هیجان های نوجوانان باشد و به آنان در به ثمر رساندن آینده ای روشن یاری رساند.

بنابراین، با توجه به نقش تأثیرگذار مدارس بر رشد مهارت های اجتماعی و عاطفی دانش آموزان و اهمیت فراگیری این مهارت ها در افزایش توانمندی دانش آموزان در سازگاری مؤثرتر با خود، دیگران و محیط و همچنین حساسیت ویژه ی دوران نوجوانی و تأثیرات پایدار این دوره بر شکل گیری شخصیت نوجوان، ضرورت توجه و آموزش سواد هیجانی و مهارت های هوش هیجانی در این دوره روشن می گردد. لذا اجرای پژوهش هایی از این دست، در توجیه مسئولین آموزشی به منظور توجه به هوش هیجانی به عنوان مؤلفه ای مهم برای بهبود عملکرد دانش آموزان ضروری به نظر می رسد.

باتوجه به مسائلی که در بیان مسئله مطرح شد از نظر من این کار به چند دلیل مهم بود:

۱- به منظور برخورد با موقعیت های 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 هوش هیجانی با توسل به مهارت خودشناسی می توانند به ریشه های پنهان شادی و یا غم خود آگاه شده و آن را مدیریت کنند».

۳- برای کمک به دیگران «حساسیت و هوش هیجانی بالاتر به افراد کمک می کند تا نیاز های دیگران را درک کرده و حداقل با همدلی به آنان کمک کنند».

۴- به منظور ایجاد حس مسئولیت پذیری «هوش هیجانی به ما کمک می کند تا فرزندانمان با مسئولیت پذیری بیشتر داشته باشیم و بهبود مشکلات درسی و عاطفی آنها کمک کنیم». پس دست به کار شدم .

۲- توصیف وضع موجود :

اینجانب علی جعفری نسب مدتی است که در آموزش پرورش در حال خدمت هستم و هم اکنون نیز در مدرسه شهید بهشتی گوهران در مقطع متوسطه دوم در حال خدمت هستم. بعد از مدتی از شروع سال تحصیلی جدید و حضور در بین دانش آموزان و آشنایی بیشتر با دانش آموزان در بازی های مختلف کلاسی که برای تفهیم هرچه بهتر دروس گهگاه به راه می انداختم، رفتارهای رایجی را بین دانش آموزان مشاهده می کردم. مشکلات هیجانی مانند پرخاشگری، عدم شناخت درست از احساس خود و بیان آن، نداشتن قدرت تصمیم گیری سریع صحیح، کنار نیامدن در کارهای گروهی، خشم و عصبانیت در مقابل باخت خود و بُرد همکلاسیان. با توجه به این مسائل لازم دیدم تا راهی برای حل مشکلات رفتاری آنان



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

بیابم. بسیاری از اوقات در کلاس درس شاهد ناهنجاری های رفتاری بچه ها بودم؛ بعضی از آنان به هیچ عنوان قصد همراهی با کلاس و معلم را نداشتند و من از این وضعیت راضی نبودم. احساس می کردم باید کاری کرد. ناگاه به یاد یکی از مباحث دروس دانشگاهی ام در رابطه با هوش هیجانی افتادم. به کتابخانه مراجعه کرده و بی درنگ شروع به مطالعه نمودم. درست حدس زده بودم؛ باید در این باره فکری می کردم تا جوابگوی نیازم باشد و مرا به هدفم نزدیک سازد. هدفم از تقویت هوش هیجانی، عاطفی این دانش آموزان، آگاهی از احساسات و تربیت آن ها برای غلبه بر مشکلات مختلف پیش رویشان با دیگر همکلاسی ها در سطح مدرسه و جامعه بود.

۳- شواهد (۱):

به منظور گردآوری داده‌ها جهت توصیف وضع موجود، از شاخص‌های کمی و کیفی استفاده شده‌است که داده‌های به دست آمده از آن، به اقدام‌پژوه در پی بردن به دلایل بروز مسأله‌ی موجود یاری می‌رساند. محقق بعد از بیان مسأله به بررسی علل بروز مشکل می‌پردازد و ابتدا به یادداشت‌های روزانه می‌پردازد و بعد با رجوع به کتاب‌ها و استفاده از مقالات مربوطه به بررسی و گردآوری اطاعات راجع به موضوع پرداخته خود در سال جاری و سال‌های قبل مراجعه می‌کند. واز آنجا که محقق دوران خدمتش را در پست دبیری آموزشگاه سپری نموده و نقش اصلی در پرورش هوش هیجانی و کمک به حل مشکلات درسی و عاطفی دانش‌آموزان دارد لذا برآن شد تا عوامل موثر بر بهره‌گیری از هوش هیجانی دانش‌آموزان و همچنین عوامل مزاحم در بهره‌گیری از هوش هیجانی را شناسایی نماید تا بتواند به دانش‌آموزان در بهبود مشکلات درسی و عاطفی کمک نماید. او با استفاده از موارد زیر به گردآوری شواهد پرداخت:

مشاهده رفتار دانش‌آموزان

با بازی‌هایی که برخی اوقات برای تفهیم درس به راه می‌انداختم متوجه رفتار برخی از دانش‌آموزان شدم. 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 و یا اینکه بعضی از آنان به هیچ عنوان قصد همراهی با کلاس و معلم را نداشتند.

صحبت با مدیر و سایر دبیران

طی صحبت‌هایی که با مدیر مدرسه و سایر دبیران داشتم متوجه شدم آنها نیز شاهد همچنین رفتارهایی در دانش‌آموزان بوده‌اند

صحبت با بقیه همکلاسی‌های دانش‌آموزان

وقتی که با همکلاسی‌های دانش‌آموزان صحبت کردم آنها نیز از برخی رفتارهای این‌ها ناراحت بودند و بارها شاهد چنین رفتارهایی بوده‌اند و این دانش‌آموزان به مرور توسط همکلاسی‌هایشان طرد می‌شدند

صحبت با والدین: طی صحبت‌هایی که با والدین دانش‌آموزان داشتم دانش‌آموزانی که در نمره‌های تحصیلی و روابط اجتماعی مشکل داشتند که پدران آنها، بی‌عاطفه، سلطه‌جو، تحقیرکننده، سرزنشگر و مداخله‌گر بودند. چنین پدرانی حتی موقع بازی با فرزندان‌شان اظهارنظرهای درمورد فرزندان‌شان تحقیرکننده بود یا آنها را به خاطر اشتباهاتشان مسخره می‌کردند و از آنها انتقاد می‌کردند. یا گاهی وقتی فرزندشان نمی‌توانست کار را آن‌طور که باید انجام بدهد طوری برخورد می‌کردند که کودکشان بی‌لیاقت و ناتوان است. این دانش‌آموزان که پدران تحقیرکننده و غیرحمایت‌کننده



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

داشتند بیش از دیگران بهسراغ مشکلات می رفتند آنها نسبت به دوستانشان رفتار پرخاشگرانه داشتند بیشترین مشکلات را در مدرسه داشتند باور ما بر این است که پدران تاثیر زیادی بر فرزندانشان دارند رفتار پدر چنین هیجانات قدرتمندی را در کودک بر می انگیزد

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل) :

پس از آنکه اطلاعات و داده ها را گردآوری، استخراج و طبقه بندی نمودم. تصمیم گرفتم این اطلاعات جمع آوری شده را تجزیه و تحلیل کنم این مرحله در تحقیق اهمیت زیادی دارد زیرا نشان دهنده تلاش ها و زحماتم می باشد. در این مرحله اطلاعات و داده ها را در مسیر هدف تحقیق و پاسخگویی به سوالات تحقیق جهت داده و مورد تجزیه و تحلیل قرار دادم. پس از جمع آوری اطلاعات مورد نیاز در مورد دانش آموزان و بررسی مشکل و علت آن تصمیم گرفتم مشکل را حل کنم. بنابراین با استفاده از کتب و مقالات معتبر و همچنین کمک گرفتن از والدین و همکاران و حتی خود دانش آموزان در صد حل مشکل بر امدم.

علل احتمالی مسئله

والدین

نقش والدین در رشد هیجانی کودک بسیار مهم است و نداشتن آگاهی در مورد رشد کودک می تواند منجر به قضاوت ضعیف از کودکان و تصمیم گیری های نادرست شود.

به گفته روانشناس برجسته زیگموند فروید، نوزادان در ابتدای تولد شان بر اساس غرایز مادرزادی هدایت می شوند اما به تدریج با تقلید از رفتارهای والدین شان با اطراف خود سازگاری پیدا می کنند. این رفتارها در رشد کودک نقش دارند. یکی از مهمترین کارهایی که والدین باید آن را مد نظر داشته باشند، درک روانشناسی کودک است. درک روان شناسی کودک نیازی به، مدرک فرزندپروری ندارد و فقط والدین باید موارد ساده رفتار کودک خود را شناسایی کنند و بفهمند که کودک آن ها چه چیزی را دوست دارد یا دوست ندارد، چه چیزی باعث خندیدن، گریه، ایجاد انگیزه و حتی ناراحتی او می شود.

گروه همسالان

تنها والدین و معلمان نیستند که تولدایی کودک را در تنظیم هیجان تحت تاثیر قرار می دهند؛ گروه همسالان هم نقش مهمی را ایفا می کنند. همسالان برای همدیگر حکم آموزندگان را دارند. کودکان در حین تعامل و بازی و یادگیری، شدیداً تحت تاثیر همسالانشان هستند. آنها همچنین در نتیجه خواسته های پیچیده ای که باید در روبه رو شدن با همسالان یاد بگیرند، به تنظیم هیجان دست می یابند.

کودکان در طی تعامل با همسالانشان یاد می گیرند که چگونه و چه وقت هیجاناتشان را ابراز کنند. روش ابراز هیجان، تعیین کننده نوع پاسخی است که فرد از همسالانش دریافت می کند.

اگر کودک می خواهد که تحت پذیرش همسالانش قرار بگیرد، روشی که او هیجان را ابراز می کند، باید با فرهنگ همسالان، همچنین فرهنگ عمومی هم خوانی داشته باشد.



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

قواعد ابراز باید در گروه همسالان یاد گرفته شوند. بیشتر بزرگسالان پیچیدگی این قواعد را می پذیرند و سعی در آموزش آنها ندارند. دانش آموزان مجبورند یاد بگیرند که چه زمانی برای ابراز هیجان مناسب است و چه زمانی برای این کار مناسب نیست.

محیط آموزشی

محیط آموزشی، در سطوح مختلف (کودکستان، دبستان، دبیرستان و دانشگاه) از عواملی است که تاثیر اساسی در رشد هیجانی افراد دارد. رشد هیجانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنان در ارتباط است و ایجاد شرایطی در محیط آموزشی که رشد هیجانی دانش آموزان را مدنظر قرار دهد برای رسیدن به اهداف آموزشی، تربیتی و داشتن جامعه‌ای سالم باید مورد توجه قرار بگیرد. نیاز به موفقیت و احساس ارزشمند بودن نیاز مهمی است که برخی کودکان از طریق پیشرفت تحصیلی، ورزشی و اجتماعی و برخی با پرخاشگری این نیاز خود آن را ارضا می‌کنند. اگر وظایف او خارج از حدود استعداد و علاقه‌اش باشد، دچار احساس ناکامی خواهد شد و این ناکامی می‌تواند با پرخاشگری یا افسردگی خود را نشان دهد. کودکان در محیط آموزشگاه‌ها یاد می‌گیرند که چگونه رفتار اجتماعی داشته باشند و نقش خود را در اجتماع ایفا کنند. مدرسه یا محیط آموزشی می‌تواند به فرد در پذیرش مسئولیت، تصمیم‌گیری و حل مسائل زندگی بسیار کمک کند.

معلمان و مربیان

معلمان و مربیان همچون والدین باید تلاش کنند تا هیجانات دانش‌آموزان خود را درک کنند و در صورت نیاز با آنها همدلی نمایند. از آن جهت که جایگاه معلم برای دانش‌آموز بسیار باارزش است و در بسیاری از موارد معلمان و مربیان برای دانش‌آموزان و کودکان نقش الگو را ایفا می‌کنند، از این رو رفتار و آموزش‌های معلمان در زمینه‌های مختلف از جمله ابراز هیجانات، تنظیم و کنترل هیجانات می‌تواند در بهبود مهارت‌های هیجانی دانش‌آموزان بسیار مفید باشد.

معلمان باید این نکته را مد نظر قرار دهند که تا هنگامی که هوش هیجانی آنها در وضعیت مناسبی قرار نداشته باشد، تغییر جدی در وضعیت هیجانی دانش‌آموزان کار بسیار دشواری است. معلمان باید فرآیندهای درون خویش را بررسی کنند و باور داشته باشند که داشتن مهارت‌های جدید ارزشمند است. معلمان بایستی در خود به یک ثبات هیجانی رسیده باشند و از تنظیم مناسب هیجانات بهره‌مند باشند تا قادر باشند مهارت‌های اساسی را در پذیرش احساسات و راه‌های سازش با آن را به دانش‌آموزان بیاموزند.

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

دانش‌آموزان را به رفتارهای مهرآمیز با یکدیگر تشویق کنید.

آموزش احترام به یکدیگر.

استفاده از تابلوی احساسات

انجام فعالیت‌های کاهنده استرس در انتها یا ابتدای کلاس



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes



یادداشت کردن روزانه احساسات.

اجرای بازی پانتومیم برای احساسات مختلف

برنامه ریزی برای برگزاری جلسات آموزش خانواده، فراهم کردن محیط و فضای سرشار از احساس امنیت خاطر کمک گرفتن از نقاشی برای بروز احساسات دانش‌آموزان.

حضور مشاوران محترم در کلاس‌ها جهت توصیه‌های لازم و ارائه برنامه‌های مطالعه زمان امتحانات همانگونه که اشاره گردید مدرسه از جایگاه ویژه‌ای در پرورش هوش هیجانی به عنوان مولفه تاثیرگذار در روند تکامل جنبه‌های تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان برخوردار است. بنابراین ضرورت دارد که در برنامه‌های درسی و غیردرسی مدارس جایگاه ویژه‌ای برای پرورش مهارت‌های هیجانی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود. معلمان برای پرورش همه جانبه دانش‌آموزان باید محیط یادگیری آنها را فعال، پویا و شاد کنند.

راه حل‌های انتخابی

✓ دانش‌آموزان را به رفتارهای مهرآمیز با یکدیگر تشویق کنید: در رابطه با اهمیت مهربانی با دانش‌آموزان خود صحبت بکنید و مثال‌هایی برای درک بهتر آنها بیان کنید. مثل گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر، تقسیم کردن لوازم‌التحریر یا خوراکی‌هایشان، کمک در انجام تکالیف و... همچنین از دانش‌آموزان بخواهید تجربه‌هایشان را از رفتارهای مهرآمیز در دفتر خاطراتشان بنویسند. یا به صورت نقاشی یا نوشته تجربه‌شان را روی تابلوی اعلانات کلاس نصب کنند.

✓ آموزش احترام به یکدیگر: یادگرفتن احترام به دیگران، با وجود اختلافات و تفاوت‌های عقیدتی و فرهنگی، یکی از بزرگ‌ترین درس‌های زندگی هر فردی است. دانش‌آموزان را به رفتار محترمانه با یکدیگر تشویق کنید. به آنها بیاموزید که حتی در صورت مخالفت با یکدیگر، با احترام مخالفت خود را بیان کنند. به تفاوت‌های نژادی، زبانی و ظاهری همدیگر احترام بگذارند. احترام به یکدیگر به معنی عدم بیان نظر مخالف خود نیست؛ بلکه باید مخالفت خود را به شیوه‌ای محترمانه بیان کنند. این امر نه تنها از بروز زورگویی بین دانش‌آموزان می‌کاهد بلکه به بهتر شدن روند یادگیری نیز کمک می‌کند.

✓ والدین به جای جلوگیری از برخورد بچه‌های خجالتی با دنیای بیرون، باید آن‌ها را با چالش‌های جدیدی مثل دیدار با دوستان جدید و قرارگرفتن در فضاهای تازه روبرو نمایند تا آن‌ها تجربه‌های جدید بیاموزند

✓ استفاده از تابلوی احساسات: تابلویی در کلاس نصب کنید که دانش‌آموزان بتوانند در ابتدای ورود خود به کلاس درس، احساسی که دارند را مشخص بکنند. با توجه به سن دانش‌آموزان احساس‌ها می‌تواند پیچیده‌تر باشد. برای مثال برای کودکان در سنین پایین مشخص کردن که احساس شادی، غم و عصبانیت کفایت می‌کند. این کار در قدم اول باعث می‌شود که دانش‌آموزان بتر احساسات خود را بشناسند و آن را بروز بدهند که این امر سبب خودآگاهی بیشتر دانش‌آموزان می‌شود. خودآگاهی یکی از فاکتورهای بسیار مهم در هوش هیجانی است. از طرفی این تابلو می‌تواند دید خوبی به معلم بدهد. برای مثال ممکن است در زنگ تفریح اتفاق ناخوشایندی افتاده است که بیشتر



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

دانش آموزان را تحت تأثیر قرار داده است. معلم می تواند از روی تابلو احساسات متوجه بشود که برای مثال اکثر دانش آموزان عصبانی هستند. در نتیجه می تواند مدیریت بهتری روی کلاس درس خود داشته باشد و همچنین در صورت امکان آموزش های لازم برای کنترل شایسته آن احساس را به دانش آموزان بیاموزد.

✓ در ابتدا یا انتهای کلاس فعالیت های کاهنده استرس انجام دهید: برای مثال از دانش آموزان بخواهید موضوعاتی که سبب ناراحتی، عصبانیت یا نگرانی آنها می شود را در تکه کاغذی یادداشت بکنند و سپس آن را مچاله کرده و دور بیندازند. به دانش آموزان توضیح دهید که گاهی اوقات نوشتن احساسات بد و دور ریختن آن می تواند از شدت گرفتن آن حس جلوگیری کند و سبب از بین رفتن آن شود.

✓ بعد از اتمام کلاس یا در زنگ تفریح تمرینات مراقبه ای انجام دهید. از دانش آموزان بخواهید چشم های خود را ببندند و تصور بکنند که در جایی هستند که احساس شادی و خوشحالی می کنند. متن و صوت های مناسب برای انجام تمرین های مراقبه ای را می توانید از گوگل پیدا کنید و در کلاس درس اجرا کنید. تجربه نشان داده است که این تمرین بسیار در کلاس درس اثربخش است و تا حدود زیادی از استرس دانش آموزان می کاهد و تمرکز آنها را در کلاس درس افزایش می دهد.

✓ نحوه تنفس عمیق صحیح را به دانش آموزان بیاموزید و همراه با دانش آموزان چند بار این کار را در کلاس درس انجام دهید. تنفس عمیق باعث کاهش استرس و کنترل خشم می شود.

✓ یادداشت کردن روزانه احساسات: در شروع یا پایان کلاس از دانش آموزان بخواهید که در رابطه با احساسات خود بنویسند. البته بهتر است ابتدا دایره لغات مربوط به احساسات را به دانش آموزان آموزش دهید و سپس از آنها بخواهید تا بنویسند. مانند احساس شادی، خشم، حسادت، حیرت زده، بی اعتمادی، عبوس، مهربان، پرنرزی، بی حوصله، راضی و خشنود، وحشت زده و... نوشتن روزانه احساسات سبب افزایش خودآگاهی دانش آموزان می شود و می توانند از این طریق به راه حل هایی دست یابند.

✓ اجرای بازی پانتومیم برای احساسات مختلف: لیستی از احساسات مختلف را تهیه بکنید و در کاغذ های کوچک بنویسید. دانش آموزان را به دو گروه تقسیم کنید. هر یک از اعضای گروه ها به نوبت یکی از کاغذ ها را باید بردارد و به اجرای حالتی که در کاغذ نوشته شده است بپردازد. گروه دیگر می بایست حالت هیجانی اجرا شده را حدس بزنند. این بازی ساده به شناخت بهتر احساسات به دانش آموزان کمک می کند.

✓ برنامه ریزی برای برگزاری جلسات آموزش خانواده، فراهم کردن محیط و فضای سرشار از احساس امنیت خاطر
✓ از نقاشی برای بروز احساسات دانش آموزان کمک بگیرید: این فعالیت برای دانش آموزان مقطع ابتدایی بسیار کاربردی است. بسیاری از کودکان نمی توانند احساسات خود را به صورت کلامی بروز دهند. نقاشی کردن می تواند یکی از بهترین راه ها برای بروز احساسات باشد. از دانش آموزان بخواهید احساسات خود را نسبت به مسائل مختلف



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

نقاشی کنند. این کار باعث می شود دانش آموزان بتوانند خود را بروز دهند، به شناخت بهتری از احساسات خود برسند و خود را تخلیه بکنند.

✓ برای پرورش همه جانبه دانش آموزان باید محیط یادگیری آنها را فعال، پویا و شاد نگه داشت.

جایگاه مدرسه در پرورش ابعاد مختلف شخصیت کودکان از دیرباز مورد توجه متخصصان قرار گرفته است. پرورش ابعاد شناختی به همراه ابعاد غیر شناختی، تاثیرهای فراگیر و عمیق بر روند شکل گیری شخصیت دانش آموزان می گذارد. مدارس در پرورش استعدادهای هیجانی، موفق اند که به ایجاد رابطه ای مناسب بین دانش آموزان، دانش آموزان و معلمان و دانش آموزان و سایر اعضای مدرسه کمک می کنند. در چنین مدرسه ای معلم و دانش آموز برای ایجاد تعامل و رابطه ای متقابل و مطلوب تلاش می کنند. برنامه های آموزش مهارت های هیجانی این گونه مدارس نه تنها به آگاهی دانش آموزان از حالت های هیجانی خود کمک می کنند، بلکه عزت نفس آنان را نیز تقویت نموده، باعث می شوند که در آزمونهای شناختی استاندارد نیز نمره های بهتری کسب کنند.

همانگونه که اشاره گردید مدرسه از جایگاه ویژه ای در پرورش هوش هیجانی به عنوان مولفه تاثیرگذار در روند تکامل جنبه های تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان برخوردار است. بنابراین ضرورت دارد که در برنامه های درسی و غیردرسی مدارس جایگاه ویژه ای برای پرورش مهارت های هیجانی دانش آموزان در نظر گرفته شود.

۶- اجرای راه حل و نظارت :

مهمترین قسمت یک اقدام پژوهی، اجرای راه حل ها می باشد. بنابراین راه حل های انتخابی خود را به مرحله اجرا گذاشته و مراحل را همراه با اصلاح و تعدیل بعضی از راه حل ها به اجرا در آوردم. در مرحله بعد، راه حل به دست آمده از مرحله ی قبل را با نظارت کامل و دقیق اجرا کردم.

به طور کلی اقداماتی که در این مرحله صورت گرفت عبارت است از :

۱- هر یک از راه حل های پیشنهادی مرحله ی قبل را برای کاهش یا حل مسأله اجرا کردم.

۲- در هر مرحله از اقدام، گزارشی کلی از اثرات مثبت و منفی راه حل ها (شکست ها و موفقیت ها) ارائه دادم؛ به عبارت دیگر نتایج بدست آمده در هر مرحله را گزارش دادم.

۳- هر موقع در هر یک از مراحل به موفقیتی دست نیافتم، مراحل بعدی را اجرا کرده تا به نتیجه رسیدم.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

برنامه ریزی برای برگزاری جلسات آموزش خانواده درباره انواع هیجانانگیز مثل شادی و - غم، عشق و تنفر، ترس و شجاعت و ... از والدین خواستیم 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 بچه ها کمک کردم تا لغات و عباراتی که بیان کننده - هیجانانگیز و احساسات می باشند را بیاموزند و بیان کنند. مثال: "دلشوره دارم، احساس. ناامیدی می کنم، احساس شادی می کنم. این کار را با سوال از آن ها می توان انجام داد.

مثلا "چه احساسی داری؟ آیا خوشحال شدی؟ و دانش آموز جواب خود را در قالب جمله بگوید نه با حرکت سر یا فقط یک کلمه.

کمک شد تا احساسات و هیجانانگیز دیگران را نام گذاری کنند در حیطه مدرسه، - دوستم از این که درس را یاد نگرفته احساس ناامیدی می کند» : "در کلاس و کتاب های داستان*؛ مثلا داستان هایی برای دانش آموزان خوانده شد که احساس قهرمان داستان. « را لمس کنند و بعد خواسته می شد احساس او را بیان کنند. ایده ی دیگری که به فکر رسید این بود که از بچه ها خواستیم احساسات خود را نقاشی - وقتی می ترسی، قیافه ات چه شکلی « یا ؟» می توانی خشم خودت را نقاشی کنی « : کنند!» می شود؟ آن را برایم نقاشی کن محیط و فضایی سرشار از احساس امنیت خاطر و حمایت برای بیان احساسات - دانش آموزانم فراهم کردم. به بچه ها توضیح دادم که قبل از خشم، یک احساس دیگر وجود دارد: مثلا "وقتی در - مسابقه می بازی، اول احساس ناامیدی می کنیم، سپس عصبانی می شویم، یا وقتی مدامان را قبل از املا گم می کنیم، اول می ترسیم بعد عصبانی می شویم و دوست خود را متهم به گم کردن مدامان می کنیم. در این رابطه پس از مسابقات یا امتحانات و کارهای گروهی در رابطه با احساس واقعی که هنگام انجام کار باعث خشم دانش آموز می شد، صحبت می شد تا آن ها دلیل واقعی خشم خود را بیان کنند و کار به پرخاش نینجامد.

پس از انجام راهکارهای مختلف و بررسی های به عمل آمده بر روی دانش آموزان به نتایج زیر رسیدیم پس از مدتی دانش آموزان یادگرفته بودند که احساسات واقعی خود را بیان کنند؛ احساسات خود را نامگذاری کنند؛ در ارتباط با دوستان، احساسات آن ها را بشناسند؛ احساس مسئولیت در قبال رفتارهای خود و دیگران داشته باشند؛ در مواجهه با مشکلات بهتر و سریع تر تصمیم می گرفتند؛ هر جا لازم بود حق را به دیگران می دادند؛ به جای پرخاش دوستان خود را درک می کردند و آنان را راحت تر می بخشیدند؛ شادی، رضایت و گرایش به کارهای گروهی، پیشرفت تحصیلی و رفع مشکلات درسی و عاطفی نیز از نتایج اجرای این طرح بود.

۸- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

در این مرحله برای اینک هیافته های تحقیق علمی، دارای اعتبار باشد ضرورت داشت، افرادی با تجربه و با صلاحیت آن را ارزیابی کنند. به همین دلیل گروهی که شامل مدیریت محترم آموزشگاه و همکاران بودند، را به عنوان منتقد و ناظر کار خود انتخاب کرده، تا پیشرفت طرح، از نظرات و نقادی آنان بهره مند گردم.

به لطف الهی، راه حل های انتخابی مورد تایید همکاران گرامی و مدیر محترم آموزشگاه قرار گرفت .



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

بنابراین توانستم با اطمینان بیشتر راه حل های انتخابی خود را به مرحله ی اجرا در آورم.

۹- نتیجه گیری و پیشنهادات :

هوش هیجانی نقش بیشتری در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد چنانچه نتیجه پژوهش ها نشان می دهد که توان پیش بینی هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی تقریباً دو برابر هوش شناختی است. همچنین از بین مولفه های هوش هیجانی، مولفه های خودشکوفایی و خودآگاهی، نقش بیشتری در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دارند.

یکی از بهترین و امید بخش ترین نویدهای فن آوری آموزشی آن است که ما را یاری می دهد راهی به درون مغزهای دانش آموزان بیابیم و از درون مغزهای آنان، معبری هم به بیرون بکشیم. پیشرفت های اخیر در کیفیت نرم افزارها و سخت افزارها به معلمان و پرورش دهندگان اجازه می دهد توان بالقوه دانش آموزان را پرورش دهند و به منصفه ی ظهور برسانند؛ تا راه را برای موفقیت و پیشرفت آنها هموار کنند. و همانطور که تا به حال گفته شد هوش هیجانی یکی از مهمترین مولفه هایی است که نقش مهمی را در پیشرفت و موفقیت افراد ایفا می کند. به مرور زمان روشن شده که کلید تعیین و پیش بینی موفقیت و کامیابی تنها هوش شناختی نیست، چه بسا بسیاری از افراد با هوش شناختی بالا در زندگی موفق نیستند حال آنکه بسیاری از اشخاص با هوش شناختی پایین تر به موفقیت و کامیابی هایی دست یافته اند. هوش هیجانی نه تنها در پیش بینی موفقیت افراد بلکه در سلامت روانی افراد نیز نقش بسزائی دارد به طوریکه فرار با هوش هیجانی بالا کمتر دچار اضطراب، افسردگی، ناامیدی و ... می شوند.

بنابراین نظام آموزش و پرورش ما نباید تنها به هوش شناختی تاکید کند و ضروری است که ارتقای هوش هیجانی را نیز در برنامه های خود بگنجانند. متأسفانه در حال حاضر با وجود اهمیتی که هوش هیجانی در موفقیت زندگی فردی و اجتماعی انسانها دارد تحقیقات علمی زیادی در این زمینه در ایران صورت نگرفته و جایگاه اصلی آن در بحث تعلیم و تربیت پر رنگ نیست و این تلاش همگانی دست اندرکاران عرصه ی تعلیم و تربیت و تحقیق و پژوهش را می طلبد تا با هموار کردن شاهراه یادگیری شاهد موفقیت روزافزون دانش آموزان در تمام صحنه های زندگی باشیم.

پیشنهادات :

۱- مسوولین و دست اندرکاران وزارت آموزش و پرورش کشور، دروس مربوط به قابلیت های هیجانی را در برنامه درسی فراگیران بگنجانند تا متناسب با ظرفیت و شرایط سنی و تحصیلی فراگیران رشد مهارت ها و صلاحیت های هیجانی در آنها صورت گیرد.

۲- آموزش مهارت های هیجانی از دوره پیش دبستانی در قالب شیوه هایی همچون نمایش عروسکی، ایفای نقش، فیلم های آموزشی صورت گیرد تا مشکلات عاطفی، اجتماعی و بین فردی را بتوان از همان دوران کودکی حل نمود.

۳- طراحی و تدوین الگوهایی برای آموزش هوش هیجانی دانش آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی انجام گیرد.

۴- رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری عاطفی و اجتماعی در دختران و پسران نوجوان مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد.

۵- توجه به نیازهای فرزندان در تمام مراحل



کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes

۶- برگزاری کلاس های تقویتی و فوق برنامه

۷- حضور مشاوران محترم در کلاس ها جهت توصیه های لازم و ارائه برنامه های مطالعه زمان امتحانات

۸- ایجاد ایستگاه رفع اشکال در حیاط مدرسه در زنگ های تفریح با استفاده از دانش آموزان قوی

۹- تشویق و ترغیب (از طرف مدرسه) دانش آموزانی که پیشرفت تحصیلی دارند.

۱۰- جلساتی را برای آموزش والدین اختصاص دهید تا خود تکنیک های پرورش هوش هیجانی را یاد بگیرند و

هم زمان با فرزند، به پرورش هوش هیجانی خود بپردازند.

۱۱- به بیان احساسات فرزند یا دانش آموز خود کمک کنید و از روش آموزش مستقیم و بدون گمراه کردن دانش

آموز استفاده کنید.

منابع :

بخش مراجع در انتهای مقاله قرار می گیرد و عنوان آن دارای شماره نیست. شماره مراجع پایانی به ترتیب حروف الفباء می باشد. تمام مراجع حتماً باید در متن مقاله مورد ارجاع واقع شده باشند.

بخشایش پور، مجتبی (۱۳۹۸)، هوش هیجانی و تاثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، اولین همایش ملی مدرسه فردا، دانشگاه محقق اردبیلی.

حسینی سده، سید مجتبی؛ فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۸)، بررسی نقش هوش هیجانی و مولفه های آن در رضایتمندی زناشویی و مقایسه آن با متغیرهای جمعیت شناختی، روان شناختی و دین، سال دوم، شماره دوم، صص ۱۰۵-۱۳۰.

سجادی، سید محمود؛ صبا، محمدصادق و عامری، محمدابراهیم (۱۳۷۲). مقایسه ی نتایج امتحان جامع علوم پایه های چهارم و ششم دانشگاه علوم پزشکی همدان و بررسی علل تغییرات کیفی آن ها، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، صص ۶۳-۷۶.

محسنی، نیکچهر (۱۳۸۳). نظریه ها در روانشناسی رشد، تهران: انتشارات پردیس.



کنفرانس ملی مطالعات کاربرد در فرایندهای تعلیم و تربیت

National Conference on Applied Studies in Education Processes



نیکوگفتار، منصوره (۱۳۸۸). آموزش هوش هیجانی، ناگویی خلقی، سلامت عمومی و پیشرفت تحصیلی، فصلنامه روان شناسان ایرانی، سال پنجم، شماره نوزده، صص ۱۹۸ - ۱۸۷.

Parker, J. D. A. (2000). Emotional Intelligence: Clinical and therapeutic implications, In R. Bar- On and J. D. A. Parker (Eds.), Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace (pp. 490- 504), San Francisco: Jossey- Bass.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, New York: Bantam.

Engelberg, E., & Sjoberg, L. (2004). Emotional intelligence, affect intensity and social adjustment, *Journal of Personality and Individual Differences*, 37 (3), 533-542.

Singh, D. (2006). *Emotional intelligence at work: A Professional Guide* (3rd Ed.), New Dehli: Response Books.