تجربه‌زیسته مشاور مدرسه از مداخلات تنظیم هیجان در محیط آموزشی

پریسا صفرلو

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی safarlouparisa@12gmail.com

چکیده

سازگاری تحصیلی یکی از چالش های مهم نظام آموزشی، به ویژه در دوره ابتدایی است که می تواند بر یادگیری، تمرکز و عملکرد تحصیلی دانش آموزان اثر منفی بگذارد. پژوهش های اخیر در حوزه روانشناسی تربیتی بر اهمیت مداخلات مدرسه محور در ارتقای سلامت روان دانش آموزان تاکید دارند. یکی از انواع مداخلات مدرسه محور، مداخلات تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان است که نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشرفت تحصیلی، روابط اجتماعی و کاهش مشکلات رفتاری دارد. محیط مدرسه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بسترهای رشد هیجانی کودکان، نیازمند مداخلات هدفمند و کاربردی در حوزه تنظیم هیجان است. هدف پژوهش حاضر، مرور نظام‌مند مطالعات داخلی و خارجی در زمینه مداخلات تنظیم هیجان در مدارس و تلفیق آن با تجربه‌زیسته مشاور مدرسه ابتدایی به‌منظور ارائه الگویی کاربردی برای مداخله در محیط آموزشی است. این پژوهش به روش مروری–تحلیلی انجام شده و منابع علمی معتبر بین‌المللی در بازه زمانی ۱۹۹۸ تا ۲۰۲۴ مورد بررسی قرار گرفته‌اند. نتایج نشان می‌دهد مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، به‌ویژه رویکردهای ذهن‌آگاهی، تنفس دیافراگمی و مداخلات شناختی–رفتاری، تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب تحصیلی، بهبود رفتارهای سازگارانه و افزایش تمرکز دانش‌آموزان دارند. همچنین تجربه‌زیسته مشاور مدرسه نشان می‌دهد که این مداخلات ساده، کوتاه‌مدت و غیرکلامی، کم هزینه، اثربخشی بیشتری در محیط واقعی مدرسه دارند. در پایان، پیشنهادهایی کاربردی برای مشاوران مدرسه که دارای نقش کلیدی هستند ارائه شده است.

کلمات کلیدی: تنظیم هیجان، مشاور مدرسه، محیط آموزشی، سلامت روان، دانش‌آموزان ابتدایی

مقدمه

در سال‌های اخیر، توجه به مؤلفه‌های هیجانی یادگیری در کنار عوامل شناختی، جایگاه ویژه‌ای در روان‌شناسی تربیتی یافته است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ناتوانی در تنظیم هیجان می‌تواند منجر به افزایش اضطراب تحصیلی، مشکلات رفتاری، افت عملکرد آموزشی و کاهش انگیزه یادگیری در دانش‌آموزان شود.(۱) این نوع اضطراب با نشانه هایی همچون نگرانی مفرط، تنش بدنی، اختلال در تمرکز و اجتناب از موقعیت آموزشی همراه است.(۲) همچنین شواهد پژوهشی نشان می دهد که اضطراب تحصیلی در دوره ابتدایی به دلیل محدودیت های رشدی در مهارت های شناختی و تنظیم هیجان، پیامدهای منفی تری به دنبال دارد.(۳) مدرسه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نظام‌های اجتماعی، نقش کلیدی در شکل‌گیری مهارت‌های هیجانی کودکان ایفا می‌کند. در این میان، مشاور مدرسه به‌عنوان عامل مداخله‌گر تخصصی، جایگاهی منحصر به‌فرد در طراحی و اجرای برنامه‌های تنظیم هیجان دارد. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف تلفیق شواهد علمی و تجربه‌زیسته مشاور مدرسه، به بررسی مداخلات مؤثر تنظیم هیجان در محیط آموزشی می‌پردازد.

۱. تنظیم هیجان و اهمیت آن در روان‌شناسی

تنظیم هیجان به فرایندهایی اطلاق می‌شود که فرد از طریق آن‌ها نوع، شدت و مدت تجربه هیجانی خود را مدیریت می‌کند. (۴) در کودکان سنین ابتدایی، مهارت‌های تنظیم هیجان هنوز در حال رشد بوده و به‌شدت تحت تأثیر محیط‌های آموزشی و روابط معنادار قرار دارند. ناتوانی در این مهارت‌ها می‌تواند به بروز رفتارهای تکانشی، افت تمرکز و تعارض‌های بین‌فردی منجر شود. از منظر روان‌شناسی تربیتی، تنظیم هیجان نه‌تنها پیش‌نیاز یادگیری مؤثر است، بلکه یکی از شاخص‌های اساسی سازگاری تحصیلی محسوب می‌شود.

۲. انواع مداخلات تنظیم هیجان در محیط مدرسه

مداخلات شناختی–رفتاری

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که آموزش راهبردهای شناختی–رفتاری مانند بازسازی شناختی، خودگویی مثبت و حل مسئله، نقش مؤثری در کاهش اضطراب و بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد. (۵) این مداخلات معمولاً نیازمند زبان هیجانی رشدیافته‌تری هستند و در سنین بالاتر اثربخشی بیشتری دارند.

مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تنفس

پژوهش‌ها حاکی از آن‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی و تنفس دیافراگمی، به‌ویژه در کودکان، روشی ساده و مؤثر برای تنظیم هیجان است.(۶) این مداخلات از طریق کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک، به بهبود تمرکز، کاهش تنش و افزایش احساس ایمنی و آرامش کمک می‌کنند. تمرینات تنفسی دیافراگمی شیوه ای برای بهبود عملکرد تنفس است.(۷) تنفس شکمی یا تنفس دیافراگمی، موثرترین و صحیح ترین شیوه تنفس است. تنفس دیافراگمی یعنی به جای استفاده از قفسه سینه، فرد از شکم استفاده کند؛ زیرا هنگامی که تنفس به صورت دیافراگمی انجام شود، شکم به جای قفسه سینه دچار افزایش حجم می شود؛ یعنی هوا به جای ریه وارد شکم می گردد. مدارکی وجود دارد که نشان می دهد تمرینات عضلات تنفسی، سبب کاهش تنگی نفس و افزایش توانایی و قدرت عضلات تنفسی می شود و ظرفیت ریه ها را بالا می برد.(۸)

مداخلات بدن‌محور

بر اساس نظریه پلی‌واگال ، تنظیم سیستم عصبی نقش اساسی در تجربه هیجانی دارد.(۹) مداخلات بدن‌محور، از جمله تمرین‌های تنفسی و آگاهی بدنی، امکان دسترسی غیرکلامی به هیجانات را برای کودکان فراهم می‌کنند و در محیط مدرسه بسیار کاربردی‌اند.

۳. تجربه‌زیسته مشاور مدرسه از مداخلات تنظیم هیجان

بر اساس تجربه عملی مشاور مدرسه ابتدایی، مداخلاتی که دارای ویژگی‌های زیر هستند، اثربخشی بیشتری دارند:

- کوتاه‌مدت و قابل اجرا در کلاس
- غیرکلامی و مبتنی بر بازی
- قابل تکرار توسط معلم و دانش‌آموز

تمرین‌هایی مانند «تنفس بادکنکی»، «نفس لاک‌پشتی» و مکث‌های هیجانی کوتاه، به‌طور ملموسی باعث کاهش تنش، افزایش تمرکز و بهبود تعاملات کلاسی شده‌اند. این تجربه‌ها نشان می‌دهند که تطبیق مداخلات علمی با واقعیت مدرسه، شرط اصلی موفقیت آن‌هاست.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، حلقه اتصال سلامت روان و پیشرفت تحصیلی در محیط آموزشی است. تلفیق پژوهش‌های علمی با تجربه‌زیسته مشاور مدرسه نشان می‌دهد که مداخلات ساده، بدن‌محور و مبتنی بر تنظیم فیزیولوژیک، بیشترین اثربخشی را در محیط واقعی مدرسه دارند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی مدارس به‌طور نظام‌مند به آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان اختصاص یابد و نقش مشاور مدرسه در این زمینه تقویت شود.

۵. مدل مفهومی پیشنهادی پژوهش

بر اساس مرور پژوهش‌های پیشین و تجربه‌زیسته مشاور مدرسه، مدل مفهومی حاضر با هدف تبیین نقش مداخلات تنظیم هیجان در بهبود سازگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ارائه می‌شود. این مدل بر این فرض استوار است که مداخلات تنظیم هیجان در محیط آموزشی، از طریق بهبود تنظیم فیزیولوژیک و هیجانی دانش‌آموزان، پیامدهای مثبت روان‌شناختی و تربیتی را به همراه دارد. در این مدل، مداخلات تنظیم هیجان مدرسه‌محور (شامل آموزش تنفس دیافراگمی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی کوتاه، و راهبردهای ساده شناختی–رفتاری) به‌عنوان متغیر مستقل درنظر گرفته می‌شوند. این مداخلات با تأثیرگذاری مستقیم بر تنظیم سیستم عصبی و کاهش برانگیختگی هیجانی، منجر به بهبود تنظیم هیجان به‌عنوان متغیر میانجی می‌گردند. بهبود تنظیم هیجان، به نوبه خود، موجب کاهش اضطراب تحصیلی، کاهش رفتارهای تکانشی و افزایش تمرکز و توجه در کلاس می‌شود. در نهایت، این فرایندها به ارتقای سازگاری تحصیلی، بهبود روابط اجتماعی و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان منجر می‌گردند. همچنین در مدل پیشنهادی، نقش مشاور مدرسه به‌عنوان تسهیل‌گر مداخلات و عامل تطبیق برنامه‌ها با شرایط واقعی مدرسه، نقشی کلیدی و تعدیل‌کننده دارد. تجربه‌زیسته مشاور نشان می‌دهد که هرچه مداخلات ساده‌تر، کوتاه‌تر و متناسب با سطح رشدی دانش‌آموزان طراحی شوند، اثربخشی آن‌ها در محیط آموزشی افزایش می‌یابد.

۶. پیشنهادهای کاربردی برای محیط‌های آموزشی

گنجاندن آموزش تنظیم هیجان در برنامه‌های مدرسه

پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، به‌ویژه تمرین‌های ساده تنفسی و ذهن‌آگاهی، به‌صورت منظم و ساختارمند در برنامه‌های روزانه مدارس ابتدایی گنجانده شود.

توانمندسازی مشاوران و معلمان

برگزاری کارگاه‌های آموزشی کوتاه‌مدت برای مشاوران و معلمان با محوریت مداخلات بدن‌محور و تنظیم هیجان می‌تواند به تعمیم این مهارت‌ها در کلاس درس کمک کند.

طراحی مداخلات متناسب با سن و بافت مدرسه

مداخلات تنظیم هیجان باید متناسب با سطح رشدی دانش‌آموزان، شرایط فرهنگی و امکانات مدرسه طراحی شوند. تمرین‌های کوتاه، غیرکلامی و بازی‌محور در این زمینه اثربخشی بیشتری دارند.

توجه به پیشگیری به‌جای مداخله دیرهنگام

آموزش تنظیم هیجان به‌عنوان یک مداخله پیشگیرانه می‌تواند از بروز مشکلات هیجانی و تحصیلی در سال‌های بعد جلوگیری کند.

۷. پیشنهادهای پژوهشی

- انجام پژوهش‌های تجربی و نیمه‌تجربی برای بررسی اثربخشی مدل مفهومی پیشنهادی در مدارس مختلف.
- مقایسه اثربخشی مداخلات تنظیم هیجان مبتنی بر تنفس با سایر مداخلات روان‌شناختی مدرسه‌محور.
- بررسی نقش تعدیل‌کننده متغیرهایی مانند جنسیت، پایه تحصیلی و حمایت خانواده در اثربخشی این مداخلات.
- انجام مطالعات کیفی با تمرکز بر تجربه‌زیسته مشاوران مدرسه در اجرای مداخلات تنظیم هیجان.

۸.منابع

1. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.
2. Zeidner, M. (1998). Test Anxiety: The State of the Art..
3. Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren. Educational Psychology, 27(5), 657–672.
4. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.
5. Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.
6. Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. Bantam Books,102-107
۷. اعظم زرنشان، ع. (۱۳۹۸) "اثربخشی تمرینات هوازی و تنفسی بر کنترل آسم و ارتقاء سلامت جسمی و روانی در زنان مبتلا به آسم". مجله سلامت، آموزش و ارتقاء سلامت، ۶: ۱۷۹ -۱۸۸.
8. Shei R, Paris H, Wilhite D, Chapman R, Mickleborough T. The role of inspiratory muscle training in the management of asthma and exercise - induced bronchoconstriction.PhsySport.2016;44:327-34. doi.10.1080/00913847.2016.1176546
9. Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory Norton book,221-260