

به نام خدا

آموزش مهارت تنظیم هیجان برای کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان

مؤلفان:

ندا احمدی

سارا سلامتی زاده

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : احمدی ، ندا ، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآورندگان : آموزش مهارت تنظیم هیجان برای کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان /
ندا احمدی ، سارا سلامتی زاده
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۶۸۶-۱
شناسه افزوده : سلامتی زاده ، سارا ، ۱۳۵۵
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : آموزش مهارت تنظیم هیجان - کاهش اضطراب امتحان - دانش آموزان
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : آموزش مهارت تنظیم هیجان برای کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان

مولفان: ندا احمدی - سارا سلامتی زاده

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۴۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۶۸۶-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه	۵
فصل اول: مبانی نظری تنظیم هیجان و اضطراب امتحان	۹
مفهوم و تعریف تنظیم هیجان در روان‌شناسی نوین	۱۱
گونه‌شناسی هیجان‌ها و نقش آن‌ها در یادگیری و عملکرد تحصیلی	۱۵
اضطراب امتحان: ماهیت، نشانه‌ها و پیامدهای روانی و تحصیلی	۱۹
ارتباط میان تنظیم هیجان و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان	۲۲
مدل‌های نظری مرتبط با خودتنظیمی هیجانی (گروس، لازاروس، بندورا و...)	۲۵
تفاوت‌های فردی و جنسیتی در تجربه اضطراب امتحان	۲۸
فصل دوم: عوامل مؤثر بر اضطراب امتحان و تنظیم هیجان در محیط آموزشی	۳۱
نقش خانواده و سبک‌های فرزندپروری در شکل‌گیری تنظیم هیجان	۳۳
تأثیر معلم، سبک تدریس و جو کلاس بر اضطراب امتحان	۳۶
محیط آموزشی، نظام ارزشیابی و فشارهای رقابتی	۳۷
عوامل شناختی و باورهای خودکارآمدی در مدیریت اضطراب	۴۰
اثر همسالان و روابط اجتماعی بر تجربه هیجانی دانش‌آموزان	۴۱
بررسی نقش فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی در بروز یا کاهش اضطراب امتحان	۴۲
فصل سوم: آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به دانش‌آموزان	۴۷
آموزش شناسایی و برچسب‌گذاری هیجان‌ها	۴۹
راهبردهای شناختی برای بازسازی افکار اضطراب‌زا	۵۱
تمرین‌های تن‌آرامی، تنفس آگاهانه و ذهن‌آگاهی در کنترل هیجان	۵۲
آموزش خودگویی‌های مثبت و تقویت گفت‌وگوی درونی سازنده	۵۵
استفاده از هنر، بازی و فعالیت‌های خلاقانه برای تنظیم هیجان	۵۸
طراحی برنامه‌های مدرسه‌محور برای آموزش مهارت تنظیم هیجان	۶۲

فصل چهارم: نقش معلم و مشاور در کاهش اضطراب امتحان از طریق تنظیم هیجان ۶۷

نقش الگوی هیجانی معلم در یادگیری غیرمستقیم تنظیم هیجان ۶۹

رویکردهای مشاوره‌ای مبتنی بر تنظیم هیجان در مدارس ۷۴

تعامل معلم-دانش‌آموز و اهمیت همدلی در کاهش اضطراب امتحان ۷۷

طراحی جلسات کارگاهی برای والدین و معلمان جهت حمایت هیجانی ۷۹

ارزیابی نیازهای هیجانی دانش‌آموزان و ارائه بازخورد حمایتی ۸۱

ایجاد محیط یادگیری امن و بدون تهدید برای رشد هیجانی ۸۳

فصل پنجم: مدل بومی و راهکارهای کاربردی برای مدارس ایران ۸۷

تحلیل وضعیت موجود اضطراب امتحان در نظام آموزشی ایران ۸۹

طراحی مدل بومی آموزش تنظیم هیجان بر اساس فرهنگ و بافت مدرسه ایرانی ۹۴

تلفیق آموزش تنظیم هیجان با برنامه درسی و فعالیت‌های فوق‌برنامه ۹۶

نقش فناوری و رسانه‌های آموزشی در آموزش تنظیم هیجان ۹۸

ارزشیابی اثربخشی برنامه‌های مداخله‌ای در کاهش اضطراب امتحان ۱۰۱

پیشنهادهاى پژوهشى و سیاستى برای آینده آموزش هیجانی در مدارس ۱۰۳

نتیجه‌گیری ۱۰۵

منابع ۱۰۹

مقدمه

اضطراب امتحان یکی از شایع‌ترین چالش‌های هیجانی در میان دانش‌آموزان است که می‌تواند نه تنها عملکرد تحصیلی بلکه سلامت روانی آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. در فضای رقابتی مدارس امروزی، فشار برای کسب نمره بالا و تأیید اجتماعی، زمینه‌ای برای بروز واکنش‌های هیجانی شدید فراهم کرده است. بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل ناتوانی در تنظیم هیجان‌های خود، دچار ترس از شکست، افکار منفی، نگرانی مداوم و حتی اجتناب از موقعیت‌های ارزیابی می‌شوند. در این میان، آموزش مهارت تنظیم هیجان می‌تواند به عنوان ابزاری علمی و عملی، به دانش‌آموزان کمک کند تا واکنش‌های عاطفی خود را بهتر درک کرده، هیجان‌های منفی را مدیریت کنند و در شرایط استرس‌زا، عملکرد شناختی خود را حفظ نمایند. تنظیم هیجان به معنای توانایی فرد در شناسایی، درک، ارزیابی و تعدیل احساسات خود است؛ فرایندی که هم به صورت خودآگاه و هم ناخودآگاه رخ می‌دهد و به افراد امکان می‌دهد تا پاسخ‌های رفتاری و شناختی سازگارانه‌تری نشان دهند. هنگامی که دانش‌آموزان یاد می‌گیرند هیجان‌های خود را به شیوه‌ای مؤثر مدیریت کنند، احتمال بروز اضطراب مفرط در موقعیت‌های امتحانی کاهش یافته و اعتماد به نفس آنان تقویت می‌شود.

نقش مدرسه در این فرآیند بسیار کلیدی است، چرا که محیط آموزشی نخستین بستر اجتماعی است که دانش‌آموزان در آن یاد می‌گیرند چگونه احساسات خود را ابراز و کنترل کنند. معلمان و مشاوران با برخورداری از مهارت‌های هیجانی مناسب می‌توانند الگوهای مؤثری برای دانش‌آموزان باشند. تعامل همدلانه معلم با شاگرد، فضای امن روانی در کلاس ایجاد می‌کند و از شدت فشار روانی ناشی از ارزشیابی می‌کاهد. از سوی دیگر، طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تنظیم هیجان، زمینه رشد خودآگاهی هیجانی، خودکنترلی و انعطاف‌پذیری شناختی را در دانش‌آموزان فراهم می‌سازد. هنگامی که این مهارت‌ها در قالب فعالیت‌های عملی مانند بازی‌های گروهی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی، یا نوشتن احساسات تمرین شود، تأثیر ماندگارتری بر رفتار و نگرش دانش‌آموزان خواهد داشت.

پژوهش‌های متعددی در روان‌شناسی تربیتی نشان داده‌اند که بین توانایی در تنظیم هیجان و کاهش اضطراب امتحان رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. دانش‌آموزانی که قادر به شناسایی احساسات خود و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه هستند، در مواجهه با شرایط

استرس‌زا مانند امتحان، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. در مقابل، افرادی که فاقد مهارت‌های تنظیم هیجان‌اند، تمایل دارند هیجان‌های خود را سرکوب یا انکار کنند که در نتیجه به افزایش تنش روانی و کاهش تمرکز منجر می‌شود. آموزش این مهارت‌ها نه تنها اضطراب امتحان را کاهش می‌دهد، بلکه کیفیت زندگی تحصیلی، روابط اجتماعی و انگیزش یادگیری را نیز بهبود می‌بخشد. در واقع، تنظیم هیجان پیش‌شرط یادگیری مؤثر است؛ زیرا دانش‌آموزی که از نظر هیجانی آرام و متعادل است، بهتر می‌تواند به پردازش اطلاعات، حل مسئله و تصمیم‌گیری بپردازد.

از منظر شناختی، اضطراب امتحان با فعال‌سازی افکار منفی درباره توانایی‌ها، احتمال شکست و ارزیابی دیگران، موجب اشغال ظرفیت حافظه فعال و کاهش بازده شناختی می‌شود. اما هنگامی که فرد از طریق آموزش‌های هدفمند می‌آموزد چگونه افکار اضطراب‌زا را بازسازی کند، می‌تواند انرژی روانی خود را به تمرکز بر محتوای یادگیری معطوف کند. راهبردهایی مانند بازنگری شناختی، خودگویی‌های مثبت، تصویرسازی ذهنی آرامش‌بخش و تن‌آرامی می‌توانند از شدت واکنش‌های فیزیولوژیکی اضطراب بکاهند و احساس کنترل درونی را افزایش دهند. در این راستا، نقش معلمان و والدین در حمایت هیجانی و ارائه بازخوردهای غیرتهدیدآمیز بسیار حیاتی است. آنان می‌توانند با جایگزینی تأکید بر نمره با تأکید بر پیشرفت فردی، محیطی فراهم کنند که در آن اشتباه بخشی از فرایند یادگیری تلقی شود، نه نشانه‌ای از شکست.

تجربه‌های جهانی در حوزه آموزش هیجان‌ها نشان داده است که پرورش سواد هیجانی از دوران کودکی، تأثیر عمیقی بر سلامت روانی نسل آینده دارد. در کشورهای توسعه‌یافته، برنامه‌هایی همچون SEL (یادگیری اجتماعی-هیجانی) در مدارس اجرا می‌شود که هدف آن آموزش خودآگاهی، همدلی، مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری اخلاقی است. در ایران نیز، با توجه به افزایش فشارهای تحصیلی و رقابت‌های آموزشی، ضرورت دارد تا برنامه‌ای بومی‌سازی‌شده برای آموزش تنظیم هیجان طراحی و اجرا شود. این برنامه باید با در نظر گرفتن ویژگی‌های فرهنگی، ارزشی و نظام آموزشی کشور تدوین شود تا اثربخشی بیشتری داشته باشد. آموزش مهارت تنظیم هیجان می‌تواند از طریق کارگاه‌های مدرسه‌ای، جلسات مشاوره گروهی، آموزش والدین و تلفیق در محتوای درسی تحقق یابد.

افزون بر جنبه‌های آموزشی، این مهارت نقشی پیشگیرانه در سلامت روان دارد. اضطراب امتحان اگر مدیریت نشود، می‌تواند به مشکلاتی چون افسردگی، افت تحصیلی، اجتناب از حضور در کلاس و کاهش انگیزه منجر شود. در مقابل، آموزش منظم و مستمر تنظیم هیجان، ظرفیت تاب‌آوری را افزایش می‌دهد و به دانش‌آموزان می‌آموزد که چگونه در مواجهه با چالش‌ها، از شکست برای رشد استفاده کنند. این نگرش رشد‌محور، خودبه‌خود به کاهش اضطراب کمک می‌کند، زیرا تمرکز فرد از نتیجه به فرایند یادگیری منتقل می‌شود.

آموزش مهارت تنظیم هیجان نه صرفاً یک رویکرد روان‌شناختی بلکه ضرورتی تربیتی و فرهنگی است. مدرسه باید به محیطی تبدیل شود که در آن شناخت، هیجان و رفتار در تعامل پویا قرار گیرند. هرچه دانش‌آموزان بیشتر با خود و احساساتشان آشنا شوند، احتمال بروز اضطراب‌های مزمن کاهش یافته و زمینه برای یادگیری عمیق‌تر فراهم می‌شود. این کتاب تلاشی است برای تبیین نظری و عملی چگونگی آموزش این مهارت‌ها و ارائه راهکارهایی کاربردی برای معلمان، مشاوران و والدین تا بتوانند نسلی آرام‌تر، آگاه‌تر و متعادل‌تر را در مسیر تحصیل و زندگی هدایت کنند.

فصل اول

مبانی نظری تنظیم هیجان و اضطراب امتحان

تنظیم هیجان به عنوان یکی از مهم‌ترین سازوکارهای روان‌شناختی در کنترل و هدایت رفتار انسان، نقش بنیادینی در سلامت روانی، کارکرد شناختی و عملکرد تحصیلی ایفا می‌کند. این مفهوم به توانایی فرد در شناخت، درک، ارزیابی و تعدیل هیجان‌های خود و دیگران اشاره دارد؛ به گونه‌ای که واکنش‌های هیجانی با موقعیت و اهداف فرد هماهنگ باشد. از دیدگاه نظری، تنظیم هیجان فرآیندی پویا و چندبعدی است که شامل مؤلفه‌های شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی می‌شود. نظریه‌های معاصر، از جمله مدل فرآیندی جیمز گروس، بر این باورند که افراد می‌توانند در مراحل مختلف شکل‌گیری هیجان، از شناسایی تا ابراز آن، راهبردهایی برای کنترل و هدایت هیجان‌ها به کار گیرند. این راهبردها به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند: راهبردهای پیش‌بینی (مانند انتخاب موقعیت یا ارزیابی مجدد شناختی) و راهبردهای پس‌بینی (مانند سرکوب یا تنظیم پاسخ هیجانی).

اضطراب امتحان یکی از انواع اضطراب‌های موقعیتی است که در هنگام مواجهه با ارزیابی‌های تحصیلی بروز می‌کند و معمولاً با نگرانی‌های شناختی، برانگیختگی فیزیولوژیکی و احساس ناتوانی همراه است. این اضطراب، زمانی سازگارانه محسوب می‌شود که در حد متوسط باشد و به عنوان نیروی انگیزشی عمل کند؛ اما زمانی که شدت آن بالا می‌رود، کارکردهای شناختی مانند توجه، حافظه فعال و تصمیم‌گیری را مختل کرده و منجر به افت عملکرد می‌شود. از منظر شناختی-هیجانی، اضطراب امتحان حاصل تعامل بین افکار خودکار منفی، ارزیابی‌های تهدیدآمیز از موقعیت امتحان و پاسخ‌های هیجانی شدید است. در چنین شرایطی، دانش‌آموز احساس می‌کند توانایی کافی برای موفقیت ندارد، در نتیجه سطح اضطراب افزایش یافته و چرخه‌ای از نگرانی، اجتناب و شکست شکل می‌گیرد. واعظی، ه. و علوی، ع. (۱۳۹۷).

ارتباط میان تنظیم هیجان و اضطراب امتحان را می‌توان در چارچوب نظریه‌های شناختی- رفتاری و مدل‌های تنظیم هیجان بررسی کرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان مانند سرکوب احساسات، اجتناب، نشخوار ذهنی یا فاجعه‌سازی، سطح اضطراب امتحان را افزایش می‌دهند، در حالی که راهبردهای سازگارانه مانند بازسازی شناختی، پذیرش هیجان و تمرکز مجدد بر حل مسئله می‌توانند اضطراب را کاهش دهند. دانش‌آموزانی که از راهبردهای سازگارانه استفاده می‌کنند، معمولاً درک بهتری از احساسات خود دارند، نسبت به هیجان‌های منفی انعطاف‌پذیرترند و در نتیجه فشار روانی کمتری را تجربه می‌کنند.

از دیدگاه نظریه تنظیم خود بندورا، باور به خودکارآمدی نقش مهمی در تنظیم هیجان دارد. زمانی که فرد باور دارد می‌تواند از پس موقعیت‌های دشوار برآید، واکنش هیجانی او متعادل‌تر است. در مقابل، احساس ناتوانی و کمبود کنترل درونی، هیجان‌های منفی مانند اضطراب را تشدید می‌کند. همچنین نظریه لازاروس درباره ارزیابی شناختی، نشان می‌دهد که افراد پیش از تجربه هیجان، موقعیت را از نظر میزان تهدید یا چالش‌انگیز بودن ارزیابی می‌کنند؛ بنابراین نحوه ارزیابی دانش‌آموز از امتحان، تعیین‌کننده شدت اضطراب اوست. اگر امتحان را فرصتی برای رشد ببیند، هیجان انگیزشی و مثبت تجربه می‌کند، اما اگر آن را تهدیدی برای عزت نفس خود بداند، دچار اضطراب و ترس می‌شود.

در حیطه عصب‌روان‌شناسی نیز، نقش ساختارهای مغزی مانند آمیگدالا، قشر جلوی پیشانی و هیپوکامپ در تنظیم هیجان مورد تأکید قرار گرفته است. آمیگدالا مسئول پردازش سریع هیجان‌های تهدیدآمیز است، در حالی که قشر پیش‌پیشانی وظیفه مهار و بازبینی این واکنش‌ها را بر عهده دارد. در دانش‌آموزان مضطرب، فعالیت بیش از حد آمیگدالا و ضعف در کنترل شناختی قشر پیش‌پیشانی می‌تواند به واکنش‌های هیجانی شدید و کنترل‌نشده منجر شود. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان در واقع با هدف تقویت این مسیرهای شناختی و افزایش خودکنترلی طراحی می‌شود تا فرد بتواند پاسخ‌های هیجانی خود را متناسب با موقعیت، بازسازی کند.

از منظر نظریه‌های یادگیری اجتماعی، هیجان‌ها و نحوه تنظیم آن‌ها از طریق مشاهده و الگوبرداری از والدین، معلمان و همسالان آموخته می‌شوند. بنابراین، رفتار هیجانی معلم در کلاس درس می‌تواند به طور غیرمستقیم الگوی رفتاری برای دانش‌آموزان باشد. اگر معلم در شرایط استرس‌زا آرام، منطقی و حمایتگر باشد، دانش‌آموزان نیز یاد می‌گیرند در موقعیت‌های مشابه از راهبردهای مشابه استفاده کنند. مرادی، م. (۱۳۹۶).

بر این اساس، مبانی نظری تنظیم هیجان و اضطراب امتحان تأکید دارد که اضطراب، نتیجه صرف فشار بیرونی نیست، بلکه حاصل تعامل میان فرایندهای شناختی، هیجانی و محیطی است. این دیدگاه، آموزش تنظیم هیجان را نه به عنوان مداخله‌ای درمانی بلکه به عنوان مهارتی پیشگیرانه و تربیتی معرفی می‌کند که می‌تواند سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود بخشد. توسعه این مهارت، نیازمند آموزش تدریجی، تمرین‌های هدفمند و بازخورد حمایتی از سوی معلمان و والدین است تا دانش‌آموزان بتوانند در موقعیت‌های اضطراب‌زا، از احساسات خود آگاه شوند و پاسخ‌هایی سازگارانه اتخاذ کنند. به این ترتیب، تنظیم هیجان به عنوان بنیان کاهش اضطراب امتحان و افزایش کیفیت یادگیری مطرح می‌شود، زیرا فرد متعادل از نظر هیجانی، توانایی تمرکز، تحلیل و استفاده بهینه از منابع شناختی خود را در بالاترین سطح حفظ می‌کند. پورسعید، ن. (۱۳۹۸).

مفهوم و تعریف تنظیم هیجان در روان‌شناسی نوین

تنظیم هیجان در روان‌شناسی نوین به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی هوش هیجانی و سلامت روان، به فرآیندهایی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن‌ها می‌توانند هیجان‌های خود را درک، ارزیابی، کنترل و هدایت کنند تا به سازگاری بهتر با موقعیت‌های درونی و بیرونی دست یابند. در واقع، تنظیم هیجان شامل توانایی آگاهانه یا ناآگاهانه برای تعدیل تجربه و ابراز هیجان‌هاست، به گونه‌ای که فرد بتواند تعادل روانی خود را در مواجهه با چالش‌ها حفظ کند. از دیدگاه روان‌شناسی معاصر، هیجان‌ها نه پدیده‌هایی صرفاً غریزی، بلکه نظام‌هایی پویا هستند که بر تفکر، تصمیم‌گیری و رفتار تأثیر می‌گذارند. بنابراین، توانایی در تنظیم آن‌ها عامل تعیین‌کننده‌ای در موفقیت تحصیلی، روابط اجتماعی و سلامت روان تلقی می‌شود.

جیمز گروس، یکی از برجسته‌ترین نظریه‌پردازان این حوزه، تنظیم هیجان را مجموعه‌ای از فرایندهای درون‌فردی و بین‌فردی می‌داند که بر نحوه تجربه، زمان، شدت و چگونگی ابراز هیجان‌ها تأثیر می‌گذارند. او در مدل فرآیندی خود، پنج مرحله اصلی برای تنظیم هیجان معرفی می‌کند: انتخاب موقعیت، تغییر موقعیت، جهت‌دهی توجه، ارزیابی شناختی و تعدیل پاسخ هیجانی. بر اساس این مدل، فرد می‌تواند در هر یک از این مراحل با استفاده از راهبردهای شناختی یا رفتاری، واکنش هیجانی خود را کنترل کند. برای مثال، دانش‌آموزی که پیش از امتحان با نگرانی مواجه است، ممکن است از راهبرد بازسازی شناختی استفاده کند و به جای تمرکز بر احتمال شکست، بر میزان آمادگی خود تمرکز کند.

در نظریه‌های شناختی و عصب‌زیستی جدید، تنظیم هیجان به عنوان مهارتی چندبعدی معرفی می‌شود که تعامل میان سه نظام را در بر می‌گیرد: نظام شناختی (پردازش و تفسیر موقعیت‌ها)، نظام فیزیولوژیکی (پاسخ‌های بدنی به هیجان) و نظام رفتاری (نحوه ابراز یا مهار هیجان‌ها). هدف از این تعامل، ایجاد هماهنگی بین واکنش هیجانی و نیازهای موقعیتی است. فردی که در این مهارت توانمند است، نه تنها قادر است هیجان‌های منفی مانند اضطراب، خشم یا ترس را کاهش دهد، بلکه می‌تواند از هیجان‌های مثبت مانند شادی، امید و اشتیاق برای تقویت انگیزش خود بهره‌برداری کند. در روان‌شناسی تحولی، تنظیم هیجان به عنوان بخشی از رشد خودتنظیمی در دوران کودکی و نوجوانی مورد توجه قرار می‌گیرد. کودک در ابتدا از طریق تعامل با والدین و مراقبان، شیوه‌های آرام‌سازی و کنترل هیجان را می‌آموزد. با رشد شناختی و افزایش خودآگاهی، این فرایند از کنترل بیرونی به کنترل درونی تبدیل می‌شود. نوجوانان و دانش‌آموزان در این مرحله با یادگیری مهارت‌های بازبینی افکار، حل مسئله و خودگویی‌های سازنده، به توانایی تنظیم هیجان دست می‌یابند. در مدارس، تقویت این مهارت موجب افزایش تاب‌آوری، تمرکز، همکاری اجتماعی و کاهش اضطراب امتحان می‌شود.

نکته مهم در رویکردهای نوین این است که تنظیم هیجان صرفاً به معنای مهار یا سرکوب احساسات نیست، بلکه به معنای درک و استفاده سازگارانه از آن‌هاست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سرکوب هیجان‌ها معمولاً به استرس مزمن و مشکلات جسمی و روانی منجر

می‌شود، در حالی که ابراز آگاهانه و کنترل شده احساسات، به بهبود روابط بین فردی و افزایش احساس رضایت از زندگی کمک می‌کند. از این رو، آموزش مهارت تنظیم هیجان به دانش‌آموزان باید بر پایه شناخت هیجان، پذیرش احساسات، و انتخاب راهبردهای سالم برای مدیریت آن‌ها طراحی شود.

در چارچوب هوش هیجانی نیز، تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های اصلی محسوب می‌شود. طبق نظریه مایر و سالووی، افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، قادرند احساسات خود و دیگران را تشخیص دهند، از هیجان‌ها برای تسهیل تفکر استفاده کنند، آن‌ها را به درستی درک نمایند و در نهایت با مهارت آن‌ها را تنظیم کنند. در محیط آموزشی، این توانایی به دانش‌آموز کمک می‌کند تا در برابر موقعیت‌های فشارزا مانند امتحانات، نه با واکنش‌های هیجانی منفی بلکه با تمرکز، اعتماد به نفس و آرامش برخورد کند.

تنظیم هیجان در روان‌شناسی نوین مهارتی است که بر پایه آگاهی، پذیرش، کنترل شناختی و ابراز سازگاران احساسات استوار است. این مهارت نقش واسطه‌ای میان فرایندهای شناختی و عاطفی دارد و موجب بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش سلامت روان و کاهش اضطراب می‌شود. در آموزش و پرورش، تقویت تنظیم هیجان به منزله پرورش سواد هیجانی است؛ سوادی که به دانش‌آموزان می‌آموزد چگونه در لحظات فشار و ارزیابی، آرام بمانند، افکار خود را مدیریت کنند و از هیجان به عنوان ابزاری برای رشد و یادگیری استفاده نمایند. در دیدگاه‌های جدید روان‌شناسی، تنظیم هیجان نه تنها مهارتی فردی بلکه پدیده‌ای اجتماعی تلقی می‌شود، زیرا هیجان‌ها در بستر تعامل با دیگران شکل می‌گیرند و معنا می‌یابند. انسان‌ها از طریق مشاهده، یادگیری اجتماعی و بازخوردهای محیطی می‌آموزند که چه زمانی و چگونه هیجان‌های خود را ابراز یا کنترل کنند. این بُعد اجتماعی به‌ویژه در محیط‌های آموزشی اهمیت دارد، جایی که دانش‌آموزان با الگوگیری از رفتار هیجانی معلمان، همسالان و والدین، شیوه‌های سازگاران یا ناسازگاران تنظیم هیجان را می‌آموزند. به همین دلیل، نقش فضای روانی مدرسه در شکل‌گیری و تثبیت الگوهای تنظیم هیجان غیرقابل انکار است. در مدارس با جو حمایتی، همدلانه و فاقد سرزنش، دانش‌آموزان احساس امنیت عاطفی بیشتری دارند و در نتیجه راحت‌تر می‌توانند هیجان‌های خود را شناسایی و بیان کنند. از منظر نظریه

سیستم‌های باز، هیجان‌ها و تنظیم آن‌ها بخشی از نظام کلی رفتار انسان هستند که با سایر نظام‌ها مانند شناخت، انگیزش و تعاملات اجتماعی در ارتباط‌اند. بر این اساس، تنظیم هیجان فرآیندی پویا و متأثر از متغیرهای زیستی، شناختی، فرهنگی و محیطی است. برای مثال، تفاوت‌های فرهنگی می‌تواند در نوع هیجان‌های قابل قبول یا شیوه‌های ابراز آن‌ها تأثیر بگذارد. در برخی فرهنگ‌ها، بروز آشکار هیجان‌های منفی مانند خشم یا ترس نامطلوب تلقی می‌شود، در حالی که در دیگر فرهنگ‌ها، ابراز آزادانه احساسات نشانه اصالت و صداقت عاطفی است. بنابراین، هرگونه آموزش تنظیم هیجان باید با در نظر گرفتن زمینه فرهنگی و ارزش‌های جامعه طراحی شود تا منجر به تضاد هیجانی یا سرکوب احساسی نگردد.

از دیدگاه عصب‌روانشناسی، تنظیم هیجان حاصل همکاری شبکه‌ای از ساختارهای مغزی است. قشر جلوی پیشانی مسئول کنترل شناختی، تصمیم‌گیری و مهار تکانه‌هاست، در حالی که آمیگدالا مرکز پردازش هیجان‌های سریع و غریزی مانند ترس و اضطراب است. تعامل میان این دو ساختار تعیین می‌کند که فرد در شرایط استرس‌زا چگونه واکنش نشان دهد. در دانش‌آموزانی که دچار اضطراب امتحان هستند، معمولاً فعالیت آمیگدالا افزایش یافته و عملکرد ناحیه پیش‌پیشانی کاهش می‌یابد، در نتیجه توانایی تفکر منطقی و تمرکز مختل می‌شود. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان مانند تنفس آگاهانه، بازسازی شناختی و تمرکز بر لحظه حال، با فعال‌سازی مسیرهای پیش‌پیشانی، تعادل بین هیجان و شناخت را بازمی‌گرداند.

از سوی دیگر، در روان‌شناسی تحولی، تنظیم هیجان به‌عنوان شاخصی از بلوغ هیجانی و رشد خودکنترلی شناخته می‌شود. کودکانی که از سال‌های اولیه زندگی در محیطی امن و پاسخگو پرورش می‌یابند، یاد می‌گیرند احساسات خود را بدون ترس ابراز کنند و در مواجهه با ناکامی‌ها آرامش خود را باز یابند. در مقابل، کودکانی که در محیط‌های پر تنش یا تنبیه‌گر رشد می‌کنند، معمولاً راهبردهای ناسازگارانه‌ای مانند پرخاشگری یا اجتناب هیجانی را در پیش می‌گیرند. این الگوها اگر در دوران نوجوانی اصلاح نشوند، می‌توانند زمینه‌ساز مشکلاتی مانند اضطراب مزمن، افت تحصیلی و مشکلات ارتباطی شوند. از این‌رو، آموزش تنظیم هیجان در مدارس

نه تنها برای پیشگیری از اضطراب امتحان بلکه برای ارتقای سلامت هیجانی نسل آینده ضرورت دارد.

در روان‌شناسی مثبت‌گرا، تنظیم هیجان به‌عنوان توانایی استفاده از هیجان‌ها برای رشد، انگیزش و شکوفایی انسان مطرح می‌شود. این دیدگاه تأکید دارد که هدف تنظیم هیجان صرفاً کنترل احساسات منفی نیست، بلکه بهره‌گیری آگاهانه از هیجان‌های مثبت برای افزایش انگیزه و تمرکز است. به‌عنوان مثال، دانش‌آموزی که پیش از امتحان احساس نگرانی دارد، می‌تواند با تبدیل این هیجان به انرژی انگیزشی، خود را برای تلاش بیشتر آماده کند. این رویکرد، تنظیم هیجان را ابزاری برای معنابخشی به تجربه‌ها و رشد شخصی می‌داند.

در روان‌شناسی تربیتی نیز، تنظیم هیجان یکی از عوامل مؤثر بر یادگیری خودتنظیمی محسوب می‌شود. یادگیری مؤثر زمانی رخ می‌دهد که فرد بتواند هیجان‌های منفی ناشی از چالش‌های یادگیری را مدیریت کرده و در عوض بر اهداف آموزشی تمرکز کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که در مهارت تنظیم هیجان قوی‌تر هستند، پشتکار بیشتری دارند، در برابر شکست‌ها انعطاف‌پذیرترند و در موقعیت‌های ارزیابی مانند امتحان، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. این یافته‌ها تأکید می‌کند که تنظیم هیجان نه فقط یک توانایی شخصی، بلکه پیش‌شرط موفقیت تحصیلی است. مفهوم تنظیم هیجان در روان‌شناسی نوین، پلی میان شناخت، هیجان و رفتار است. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار، بین واکنش هیجانی فوری و پاسخ منطقی تعادل برقرار کند. فردی که قادر به تنظیم هیجان است، به جای تسلیم شدن در برابر اضطراب یا استرس، از آگاهی هیجانی برای سازگاری و تصمیم‌گیری مؤثر بهره می‌گیرد. در فضای آموزشی، پرورش این مهارت به معنای آموزش زیستن آگاهانه، یادگیری متعادل و پرورش نسلی است که بتواند با آرامش، اعتماد به نفس و امید با چالش‌های تحصیلی و زندگی روبه‌رو شود.

گونه‌شناسی هیجان‌ها و نقش آن‌ها در یادگیری و عملکرد تحصیلی

هیجان‌ها به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از تجربه انسانی، درک ما از جهان، تصمیم‌گیری‌ها، روابط اجتماعی و به‌ویژه فرآیند یادگیری را عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهند. در روان‌شناسی نوین، هیجان نه صرفاً واکنشی زودگذر به محرک‌های بیرونی، بلکه نظامی پویا از واکنش‌های