

به نام خدا

راهکارهای مدیریت و کنترل هیجانات منفی

دانش آموزان مقطع متوسطه

مolfan :

فاطمه قریشی کشکویی

فاطمه دارنهای

زینب بختیاری

مریم مکی زاده

فرح مهدی زادگان

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: قریشی کشکویی، فاطمه، ۱۳۵۶
 عنوان و نام پدیدآورندگان: راهکارهای مدیریت و کنترل هیجانات منفی دانش آموزان مقطع متوسطه/ مولفان فاطمه قریشی کشکویی، فاطمه دارنهال، زینب بختیاری، مریم مکی زاده، فرح مهدی زادگان
 مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
 مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۵۶-۴۰-۰
 شناسه افزوده: دارنهال، فاطمه، ۱۳۴۹
 شناسه افزوده: بختیاری، زینب، ۱۳۵۷
 شناسه افزوده: مکی زاده، مریم، ۱۳۵۶
 شناسه افزوده: مهدی زادگان، فرح، ۱۳۵۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: راهکارهای مدیریت - کنترل هیجانات منفی - دانش آموزان مقطع متوسطه
 رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
 رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۳۷۶۱۹
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: راهکارهای مدیریت و کنترل هیجانات منفی دانش آموزان مقطع متوسطه

مولفان: فاطمه قریشی کشکویی - فاطمه دارنهال

زینب بختیاری - مریم مکی زاده - فرح مهدی زادگان

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: محدثه فرهنگد

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۶۵۶-۴۰-۰

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه:	۵
فصل اول : مبانی نظری هیجانات و ویژگی های هیجانی دانش آموزان دوره متوسطه ..	۹
مفهوم هیجان و هیجانات منفی در روان شناسی تربیتی :	۱۳
ویژگی های رشد هیجانی در دوره نوجوانی :	۱۶
انواع هیجانات منفی شایع در دانش آموزان متوسطه :	۱۹
عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی مؤثر بر بروز هیجانات منفی :	۲۳
سبک های فرزندپروری از عوامل خانوادگی بسیار تأثیرگذار هستند.	۲۴
نقش مدرسه و نظام آموزشی در تشدید یا تعدیل هیجانات منفی :	۲۶
فصل دوم : شناسایی، تشخیص و تحلیل هیجانات منفی در محیط مدرسه.....	۲۹
نشانه های رفتاری، شناختی و جسمانی هیجانات منفی در دانش آموزان :	۳۲
روش های تشخیص هیجانات منفی در کلاس درس :	۳۵
نقش معلم در مشاهده، تفسیر و تحلیل واکنش های هیجانی :	۳۷
ابزارها و مقیاس های سنجش هیجانات منفی دانش آموزان :	۴۰
تحلیل موقعیت های تنش زا و بحران های هیجانی در مدرسه :	۴۳
فصل سوم : راهکارهای فردی مدیریت و کنترل هیجانات منفی دانش آموزان	۴۹
آموزش خودآگاهی هیجانی و شناخت احساسات :	۵۲
راهبردهای خودتنظیمی هیجانی و کنترل خشم :	۵۵
تقویت تاب آوری، صبر و تحمل ناکامی :	۵۸
نقش مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری در کاهش هیجانات منفی :	۶۱
آموزش مهارت های آرام سازی ذهن و بدن :	۶۷

فصل چهارم : راهکارهای آموزشی و کلاسی برای مدیریت هیجانات منفی.....۷۱

ایجاد محیط یادگیری امن، حمایتی و عاطفی : ۷۴

مدیریت کلاس درس مبتنی بر احترام و همدلی : ۷۶

نقش روش‌های تدریس فعال در کاهش تنش‌های هیجانی : ۷۹

ارتباط مؤثر معلم و دانش‌آموز و تأثیر آن بر تنظیم هیجانات : ۸۱

برخورد تربیتی با رفتارهای هیجانی نامطلوب در کلاس : ۸۴

فصل پنجم : نقش خانواده، مدرسه و نظام آموزشی در کنترل هیجانات منفی.....۸۷

نقش خانواده در شکل‌گیری و مدیریت هیجانات دانش‌آموزان : ۸۹

تعامل خانه و مدرسه در حمایت هیجانی از دانش‌آموز : ۹۲

جایگاه مشاوره و خدمات روان‌شناختی در مدارس متوسطه : ۹۵

سیاست‌ها و برنامه‌های آموزشی مؤثر بر سلامت هیجانی دانش‌آموزان : ۹۸

ارائه الگوی جامع مدیریت هیجانات منفی در دوره متوسطه : ۱۰۱

نتیجه‌گیری: ۱۰۵

منابع: ۱۰۹

مقدمه:

نظام‌های آموزشی معاصر بیش از هر زمان دیگری با پیچیدگی‌های روانی، عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان مواجه شده‌اند؛ پیچیدگی‌هایی که دیگر نمی‌توان آن‌ها را صرفاً با رویکردهای سنتی آموزشی یا تمرکز صرف بر انتقال دانش شناختی مدیریت کرد. در این میان، هیجانات دانش‌آموزان به‌ویژه در دوره حساس و سرنوشت‌ساز متوسطه، نقشی تعیین‌کننده در کیفیت یادگیری، سازگاری اجتماعی، سلامت روان و حتی مسیر زندگی فردی و تحصیلی آنان ایفا می‌کنند. غفلت از این بعد اساسی، نه‌تنها اثربخشی آموزش را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند به بروز آسیب‌های عمیق فردی و اجتماعی منجر شود. دوره متوسطه هم‌زمان با مرحله نوجوانی است؛ مرحله‌ای که با تغییرات گسترده زیستی، شناختی، عاطفی و اجتماعی همراه است. دانش‌آموز در این مقطع با پرسش‌های بنیادین درباره هویت، ارزش‌ها، آینده و جایگاه خود در جامعه روبه‌رو می‌شود. این تحولات، اگرچه زمینه‌ساز رشد و بالندگی‌اند، اما در صورت نبود حمایت‌های هیجانی و تربیتی مناسب، می‌توانند به شکل‌گیری هیجانات منفی پایدار مانند اضطراب، خشم، ناکامی، ترس، احساس بی‌کفایتی و ناامیدی منجر شوند.

هیجانات منفی، بخشی طبیعی از تجربه انسانی‌اند، اما زمانی که مدیریت و تنظیم نشوند، آثار مخربی بر فرایند یاددهی-یادگیری برجای می‌گذارند. دانش‌آموزی که درگیر اضطراب مزمن، خشم فروخورده یا احساس طردشدگی است، توان تمرکز، انگیزه یادگیری و مشارکت فعال در کلاس را از دست می‌دهد. چنین دانش‌آموزی نه‌تنها از نظر تحصیلی آسیب می‌بیند، بلکه در تعاملات اجتماعی، روابط با معلمان و همسالان و حتی در شکل‌گیری تصویر ذهنی از خود نیز دچار چالش می‌شود. مدرسه به‌عنوان مهم‌ترین نهاد رسمی تربیتی پس از خانواده، نقشی بی‌بدیل در شناسایی، هدایت و مدیریت هیجانات دانش‌آموزان دارد. با این حال، در بسیاری از نظام‌های آموزشی، توجه به بعد هیجانی یادگیرندگان در حاشیه قرار گرفته و تمرکز اصلی بر محتواهای درسی، ارزشیابی‌های کمی و موفقیت‌های ظاهری بوده است. این رویکرد، شکافی عمیق میان اهداف تربیتی اعلام‌شده

و واقعیت‌های زیسته دانش‌آموزان ایجاد کرده است. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های گسترده در حوزه روان‌شناسی تربیتی، علوم اعصاب، تعلیم و تربیت و مشاوره مدرسه‌ای نشان داده‌اند که یادگیری مؤثر بدون امنیت هیجانی، احساس تعلق و توانایی تنظیم هیجان امکان‌پذیر نیست. یادگیری عمیق زمانی رخ می‌دهد که دانش‌آموز بتواند هیجانات خود را بشناسد، آن‌ها را درک کند و به شیوه‌ای سازنده مدیریت نماید. از این منظر، مدیریت هیجانات منفی نه یک فعالیت جانبی، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از مأموریت آموزشی مدارس است.

کتاب حاضر با درک این ضرورت اساسی شکل گرفته است. هدف اصلی این اثر، ارائه چارچوبی علمی، کاربردی و نظام‌مند برای شناسایی، مدیریت و کنترل هیجانات منفی دانش‌آموزان دوره متوسطه است؛ چارچوبی که هم برای معلمان، هم مدیران مدارس، هم مشاوران و هم پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت قابل استفاده باشد. این کتاب تلاش می‌کند پلی میان نظریه‌های علمی و واقعیت‌های کلاس درس ایجاد کند. یکی از ویژگی‌های اساسی این کتاب، نگاه تلفیقی آن به هیجانات است. در این اثر، هیجانات نه تنها از منظر روان‌شناختی، بلکه از دیدگاه تربیتی، اجتماعی و آموزشی مورد بررسی قرار می‌گیرند. هیجانات منفی دانش‌آموزان نتیجه تعامل پیچیده عوامل فردی، خانوادگی، مدرسه‌ای و فرهنگی‌اند و هرگونه مداخله مؤثر مستلزم درک این تعامل چندبعدی است. در نگارش این کتاب، تلاش شده است از رویکردهای صرفاً تجویزی یا شعاری پرهیز شود. به جای ارائه نسخه‌های ساده‌انگارانه، راهکارهایی مطرح شده‌اند که مبتنی بر شواهد علمی، تجربه‌های میدانی و نیازهای واقعی مدارس هستند. مخاطب این کتاب با مجموعه‌ای از راهبردهای عملی روبه‌رو می‌شود که قابلیت اجرا در فضای واقعی کلاس درس و مدرسه را دارند. معلمان، به‌عنوان خط مقدم مواجهه با هیجانات دانش‌آموزان، نقش محوری در این کتاب دارند. معلمی که از سواد هیجانی کافی برخوردار باشد، می‌تواند نشانه‌های هیجانات منفی را به‌درستی تشخیص دهد، واکنش‌های مناسبی نشان دهد و محیطی امن و حمایتگر برای یادگیری ایجاد کند. این کتاب تلاش می‌کند معلمان را از نقش صرفاً آموزشی به نقش مربی هیجانی ارتقا دهد. نقش خانواده در شکل‌گیری و تداوم هیجانات منفی دانش‌آموزان مورد توجه ویژه قرار گرفته است. مدرسه نمی‌تواند به‌تنهایی بار مدیریت هیجانات را بر

دوش بکشد. تعامل مؤثر میان خانه و مدرسه، یکی از پیش‌شرط‌های اساسی موفقیت در این حوزه است و این کتاب به‌طور جدی به این تعامل می‌پردازد. ساختار کتاب به‌گونه‌ای طراحی شده است که خواننده را به‌صورت گام‌به‌گام از مبانی نظری به راهکارهای عملی هدایت کند.

ابتدا مفاهیم پایه و ویژگی‌های هیجانی دانش‌آموزان دوره متوسطه تبیین می‌شوند، سپس به شناسایی و تحلیل هیجانات منفی پرداخته شده و در ادامه، راهبردهای فردی، کلاسی و نهادی برای مدیریت این هیجانات ارائه می‌گردد. این کتاب بر این پیش‌فرض استوار است که مدیریت هیجانات منفی، مهارتی آموختنی است؛ هم برای دانش‌آموز و هم برای معلم. هیچ دانش‌آموزی ذاتاً «مسئله‌دار» یا «ناسازگار» نیست، بلکه بسیاری از رفتارهای مشکل‌ساز، بازتاب ناتوانی در تنظیم هیجان‌اند. تغییر این نگاه، نقطه آغاز تحول در رویکردهای تربیتی است. امید است این کتاب بتواند گامی هرچند کوچک در جهت انسانی‌تر شدن فضای مدارس، ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان و تحقق آموزش معنادار و پایدار بردارد. آموزش زمانی به رسالت واقعی خود نزدیک می‌شود که ذهن و دل دانش‌آموز را هم‌زمان مخاطب قرار دهد و او را نه تنها برای آزمون‌ها، بلکه برای زندگی آماده سازد.

فصل اول:

مبانی نظری هیجانات و ویژگی‌های هیجانی

دانش‌آموزان دوره متوسطه

هیجان به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین ابعاد تجربه انسانی، نقش محوری در شکل‌گیری رفتار، تفکر، تصمیم‌گیری و روابط اجتماعی افراد ایفا می‌کند و هیچ‌کنش آموزشی یا تربیتی را نمی‌توان مستقل از آن در نظر گرفت. در فضای مدرسه، به‌ویژه در دوره متوسطه، هیجان نه‌تنها همراه فرایند یادگیری است، بلکه جهت‌دهنده و تعیین‌کننده کیفیت آن نیز محسوب می‌شود. دانش‌آموزان در این مقطع سنی، جهان را نه صرفاً از دریچه منطق، بلکه به‌شدت از منظر احساسات و واکنش‌های هیجانی خود تجربه می‌کنند و همین امر، توجه به مبانی نظری هیجان را به ضرورتی انکارناپذیر تبدیل می‌سازد. از منظر روان‌شناسی، هیجان حالتی پیچیده و چندبعدی است که شامل مؤلفه‌های شناختی، عاطفی، فیزیولوژیک و رفتاری می‌شود. هر هیجان با نوعی ارزیابی ذهنی از موقعیت آغاز می‌گردد، سپس با واکنش‌های بدنی و در نهایت با بروز رفتاری همراه می‌شود. این فرایند در دانش‌آموزان نوجوان، به‌دلیل ناپختگی نسبی نظام‌های تنظیم هیجان، شدت و نوسان بیشتری دارد. به همین دلیل، واکنش‌های هیجانی در این دوره اغلب سریع، شدید و گاه غیرقابل پیش‌بینی هستند.

هیجانات منفی، مانند خشم، اضطراب، ترس، غم، احساس ناکامی و شرم، بخشی طبیعی از زندگی انسان‌اند و وجود آن‌ها به‌خودی‌خود نشانه آسیب یا اختلال محسوب نمی‌شود. آنچه اهمیت دارد، نحوه تجربه، تفسیر و مدیریت این هیجانات است. در دوره متوسطه، دانش‌آموزان هنوز مهارت‌های لازم برای تنظیم هیجان را به‌طور کامل نیاموخته‌اند و به همین دلیل، هیجانات منفی می‌توانند به‌سرعت بر رفتار و عملکرد تحصیلی آن‌ها غلبه کنند. نوجوانی دوره‌ای است که با تغییرات گسترده زیستی همراه است و این تغییرات،

زمینه‌ساز نوسانات شدید هیجانی می‌شوند. تغییرات هورمونی، رشد سریع جسمانی و تحولات مغزی، به‌ویژه در بخش‌هایی که مسئول کنترل تکانه و تنظیم هیجان هستند، باعث می‌شود نوجوانان نسبت به محرک‌های محیطی حساس‌تر واکنش نشان دهند. این حساسیت هیجانی، اگر با حمایت و هدایت مناسب همراه نباشد، می‌تواند به شکل‌گیری الگوهای ناسازگار هیجانی منجر شود. رشد شناختی در این دوره به دانش‌آموزان امکان می‌دهد درباره خود، دیگران و آینده بیندیشند، اما این توانایی شناختی نوظهور، هم‌زمان می‌تواند منبع اضطراب و سردرگمی باشد. نوجوانان برای نخستین بار با پرسش‌های عمیق درباره هویت، ارزش‌ها، معنا و هدف زندگی روبه‌رو می‌شوند و پاسخ نیافتن به این پرسش‌ها، اغلب با هیجانات منفی همراه است. احساس بلاتکلیفی، تردید و ناامنی روانی، از پیامدهای رایج این مرحله رشدی است.

محیط اجتماعی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در تجربه هیجانات دانش‌آموزان دوره متوسطه دارد. نیاز به تعلق، پذیرش و تأیید از سوی همسالان در این مقطع به اوج خود می‌رسد. هرگونه طرد، تمسخر یا نادیده‌گرفته‌شدن می‌تواند واکنش‌های هیجانی شدیدی در پی داشته باشد. بسیاری از هیجانات منفی دانش‌آموزان نه از محتوای درسی، بلکه از روابط اجتماعی در مدرسه نشئت می‌گیرد.

خانواده به‌عنوان نخستین بستر اجتماعی‌شدن، نقش بنیادینی در شکل‌گیری الگوهای هیجانی دانش‌آموزان ایفا می‌کند. شیوه‌های فرزندپروری، کیفیت روابط عاطفی، میزان حمایت یا کنترل، و نحوه برخورد والدین با هیجانات، همگی در چگونگی تجربه و ابراز هیجان در نوجوانان اثرگذارند. دانش‌آموزانی که در محیط خانوادگی خود فرصت بیان احساسات را ندارند یا هیجاناتشان سرکوب می‌شود، اغلب در مدرسه با هیجانات منفی انباشته‌شده ظاهر می‌شوند. مدرسه نیز به‌عنوان محیطی رسمی و ساختارمند، می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم هیجانات منفی را تقویت یا تضعیف کند. فضای رقابتی افراطی، تأکید بیش‌ازحد بر نمره، مقایسه مداوم دانش‌آموزان و بی‌توجهی به تفاوت‌های فردی، از عواملی هستند که زمینه بروز اضطراب و ناکامی را فراهم می‌کنند. در مقابل،

محیط‌های آموزشی حمایتگر و انسانی می‌توانند نقش حفاظتی در برابر هیجانات منفی ایفا نمایند. ویژگی بارز هیجانات در دوره متوسطه، نوسان و ناپایداری آن‌هاست. دانش‌آموز ممکن است در فاصله‌ای کوتاه، از شور و انگیزه بالا به ناامیدی و خشم برسد. این نوسانات، اغلب برای معلمان و والدین گیج‌کننده است، اما در چارچوب تحولات رشدی نوجوانی قابل تبیین است. درک این ویژگی، نخستین گام در برخورد صحیح با واکنش‌های هیجانی دانش‌آموزان محسوب می‌شود. هیجانات منفی در این دوره می‌توانند کارکردهای متفاوتی داشته باشند. گاه هیجان منفی هشدار است نسبت به یک نیاز برآورده نشده یا یک موقعیت ناعادلانه. گاه نیز نتیجه تفسیر نادرست دانش‌آموز از رویدادهاست. بنابراین، برخورد سطحی با هیجانات منفی، بدون توجه به ریشه‌ها و معانی آن‌ها، نه تنها مؤثر نیست، بلکه می‌تواند به تشدید مشکل منجر شود.

نظام باورها و نگرش‌های دانش‌آموزان نقش مهمی در شدت و تداوم هیجانات منفی دارد. دانش‌آموزی که شکست تحصیلی را نشانه بی‌ارزشی خود می‌داند، به مراتب هیجانات منفی عمیق‌تری را تجربه می‌کند نسبت به دانش‌آموزی که شکست را فرصتی برای یادگیری تلقی می‌نماید. این تفاوت در تفسیر، ریشه در تجارب پیشین و پیام‌هایی دارد که فرد از محیط دریافت کرده است. یکی از ویژگی‌های مهم هیجانی دانش‌آموزان دوره متوسطه، دشواری در نام‌گذاری و بیان احساسات است. بسیاری از نوجوانان نمی‌توانند به روشنی تشخیص دهند که دقیقاً چه احساسی دارند و چرا. این ناتوانی در آگاهی هیجانی، باعث می‌شود هیجانات منفی به صورت رفتارهای پرخاشگرانه، کناره‌گیری، بی‌انگیزگی یا افت تحصیلی بروز یابد. هیجانات منفی، در صورت تداوم، می‌توانند بر ساختار شخصیت دانش‌آموزان اثر بگذارند. اضطراب مزمن، خشم فروخورده یا احساس ناکامی طولانی‌مدت، زمینه‌ساز شکل‌گیری الگوهای پایدار ناسازگار می‌شود. از این رو، توجه به هیجانات در این دوره نه تنها یک ضرورت آموزشی، بلکه یک مسئولیت تربیتی و اجتماعی است.

در مبانی نظری هیجان، بر این نکته تأکید می‌شود که هیجان و شناخت از یکدیگر جدا نیستند. تفکر دانش‌آموزان همواره تحت تأثیر حالت‌های هیجانی آن‌ها قرار دارد. اضطراب

می‌تواند دامنه توجه را محدود کند، خشم می‌تواند قضاوت را مختل سازد و ناامیدی می‌تواند انگیزه یادگیری را کاهش دهد. بنابراین، هرگونه تلاش برای بهبود یادگیری بدون توجه به هیجان، تلاشی ناقص خواهد بود. دانش‌آموزان دوره متوسطه به تدریج به استقلال هیجانی گرایش پیدا می‌کنند، اما این استقلال هنوز شکننده است. آن‌ها از یک سو می‌خواهند مستقل دیده شوند و از سوی دیگر به حمایت عاطفی نیاز دارند. این تعارض درونی، خود منبعی از تنش و هیجانات منفی است که در رفتارهای متناقض نوجوانان نمود پیدا می‌کند. درک ویژگی‌های هیجانی این دوره مستلزم پذیرش این واقعیت است که رفتارهای هیجانی دانش‌آموزان اغلب پیام‌هایی ناگفته در خود دارند. خشم ممکن است نشانه احساس نادیده گرفته شدن باشد، اضطراب می‌تواند بازتاب ترس از شکست یا طرد باشد و بی‌تفاوتی ظاهری ممکن است پوششی برای ناامیدی عمیق باشد. مبانی نظری هیجان بر نقش یادگیری اجتماعی در شکل‌گیری واکنش‌های هیجانی تأکید دارند. دانش‌آموزان از طریق مشاهده رفتار معلمان، والدین و همسالان می‌آموزند که با هیجانات خود چگونه برخورد کنند. محیطی که در آن هیجانات سرکوب یا تحقیر می‌شود، به‌طور ناخودآگاه این پیام را منتقل می‌کند که احساسات ارزشمند نیستند.

در دوره متوسطه، هیجانات منفی می‌توانند به‌صورت جمعی نیز تجربه شوند. فضای کلی کلاس، جو مدرسه و فرهنگ حاکم بر آن، می‌تواند احساس ناامنی، رقابت ناسالم یا اضطراب جمعی ایجاد کند. این هیجانات جمعی، بر تک‌تک دانش‌آموزان اثر می‌گذارند و حتی دانش‌آموزان آرام را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. شناخت مبانی نظری هیجانات و ویژگی‌های هیجانی دانش‌آموزان دوره متوسطه، زمینه‌ساز طراحی مداخلات مؤثر تربیتی است. بدون این شناخت، هرگونه اقدام عملی در سطح توصیه‌های کلی باقی می‌ماند و از عمق لازم برخوردار نخواهد بود. این مبانی، چارچوبی فراهم می‌کنند تا رفتارهای هیجانی دانش‌آموزان نه به‌عنوان مشکل، بلکه به‌عنوان نشانه‌ای معنادار از نیازهای رشدی آن‌ها دیده شود. توجه به هیجانات در این دوره، در نهایت به شکل‌گیری انسان‌هایی متعادل‌تر، مسئول‌تر و آگاه‌تر منجر می‌شود. دانش‌آموزی که می‌آموزد هیجانات منفی خود را بشناسد و مدیریت کند، در آینده نیز در مواجهه با چالش‌های زندگی از توانمندی بیشتری برخوردار

خواهد بود. از این رو، پرداختن به مبانی نظری هیجانات و ویژگی‌های هیجانی دانش‌آموزان دوره متوسطه، نه صرفاً یک بحث علمی، بلکه سرمایه‌گذاری بر آینده فرد و جامعه است.

مفهوم هیجان و هیجانات منفی در روان‌شناسی تربیتی :

هیجان یکی از اساسی‌ترین مفاهیم در روان‌شناسی تربیتی است که درک صحیح آن برای تبیین رفتار، یادگیری و تعاملات دانش‌آموزان اهمیتی بنیادین دارد. هیجان صرفاً یک حالت گذرا یا واکنش لحظه‌ای نیست، بلکه فرایندی پیچیده و چندبعدی است که ابعاد شناختی، عاطفی، فیزیولوژیک و رفتاری را به صورت هم‌زمان دربر می‌گیرد. در محیط‌های آموزشی، هیجان همواره در پس هر تجربه یادگیری حضور دارد و کیفیت این حضور می‌تواند یادگیری را تعمیق بخشد یا آن را مختل سازد. از این رو، روان‌شناسی تربیتی هیجان را نه عاملی حاشیه‌ای، بلکه مؤلفه‌ای مرکزی در فرایند تعلیم و تربیت تلقی می‌کند. در تعریف علمی، هیجان به واکنشی سازمان‌یافته گفته می‌شود که در پاسخ به یک رویداد معنادار برای فرد شکل می‌گیرد و شامل ارزیابی ذهنی موقعیت، تغییرات بدنی و گرایش به عمل است. این ارزیابی ذهنی تعیین می‌کند که فرد موقعیت را تهدیدکننده، لذت‌بخش، ناکام‌کننده یا امیدوارکننده تلقی کند. در دانش‌آموزان، به‌ویژه در سنین مدرسه، این ارزیابی‌ها اغلب تحت تأثیر تجارب پیشین، انتظارات معلمان و بازخوردهای محیطی شکل می‌گیرند. بنابراین، هیجان در بستر آموزش، پدیده‌ای فردی و در عین حال اجتماعی است. روان‌شناسی تربیتی بر این نکته تأکید دارد که هیجان و یادگیری رابطه‌ای دوسویه دارند. هیجانات می‌توانند یادگیری را تسهیل یا تضعیف کنند و در عین حال، تجربه‌های یادگیری نیز به نوبه خود هیجانات جدیدی ایجاد می‌کنند. دانش‌آموزی که موفقیت تحصیلی را تجربه می‌کند، احساس شادمانی و خودکارآمدی بیشتری خواهد داشت و این هیجانات مثبت، انگیزه او را برای تلاش بیشتر افزایش می‌دهد. در مقابل، تجربه مکرر شکست می‌تواند به هیجانات منفی پایدار منجر شود.

در میان انواع هیجانات، هیجانات منفی جایگاه ویژه‌ای در روان‌شناسی تربیتی دارند، زیرا بیشترین چالش را برای فرایند آموزش ایجاد می‌کنند. هیجانات منفی شامل طیفی از احساسات مانند اضطراب، خشم، ترس، غم، ناامیدی، شرم و احساس گناه هستند. این هیجانات به‌خودی‌خود آسیب‌زا نیستند، اما زمانی که شدت یا تداوم آن‌ها افزایش یابد و فرد نتواند آن‌ها را تنظیم کند، آثار منفی عمیقی بر یادگیری و رشد روانی برجای می‌گذارند. هیجانات منفی در محیط آموزشی اغلب از ارزیابی‌های منفی دانش‌آموز نسبت به توانایی‌های خود یا شرایط آموزشی ناشی می‌شوند. زمانی که دانش‌آموز خود را ناتوان از انجام تکالیف درسی می‌بیند یا احساس می‌کند مورد قضاوت و مقایسه قرار گرفته است، هیجاناتی مانند اضطراب و ترس فعال می‌شوند. این هیجانات می‌توانند تمرکز را کاهش دهند و ظرفیت حافظه کاری را محدود کنند. در نتیجه، عملکرد تحصیلی دانش‌آموز افت می‌کند و این افت، خود به تشدید هیجانات منفی منجر می‌شود. اضطراب تحصیلی یکی از شایع‌ترین هیجانات منفی در روان‌شناسی تربیتی است که به‌ویژه در موقعیت‌های ارزشیابی بروز می‌یابد. اضطراب می‌تواند به‌صورت نگرانی مداوم، تنش بدنی و افکار منفی درباره شکست ظاهر شود. در سطح متوسط، اضطراب ممکن است انگیزه‌بخش باشد، اما در سطح بالا، مانع یادگیری مؤثر می‌شود. دانش‌آموز مضطرب اغلب نمی‌تواند دانش و مهارت‌های واقعی خود را نشان دهد.

خشم نیز از دیگر هیجانات منفی مهم در محیط‌های آموزشی است که معمولاً در واکنش به احساس بی‌عدالتی، تحقیر یا نادیده گرفته شدن شکل می‌گیرد. خشم در دانش‌آموزان ممکن است به‌صورت رفتارهای پرخاشگرانه، نافرمانی یا کناره‌گیری بروز یابد. روان‌شناسی تربیتی خشم را نشانه‌ای از یک نیاز برآورده نشده می‌داند و بر ضرورت درک ریشه‌های آن تأکید می‌کند. برخورد تنبیهی با خشم، بدون توجه به علل آن، اغلب به تشدید مشکل می‌انجامد. ترس یکی دیگر از هیجانات منفی است که در فضای مدرسه مشاهده می‌شود. ترس ممکن است از معلم، امتحان، تمسخر همسالان یا شکست تحصیلی ناشی شود. این هیجان، سیستم دفاعی فرد را فعال می‌کند و او را در حالت اجتناب یا انجماد قرار می‌دهد. دانش‌آموزی که دچار ترس مزمن است، از مشارکت در کلاس خودداری می‌کند و

فرصت‌های یادگیری را از دست می‌دهد. غم و ناامیدی نیز از هیجانات منفی عمیق‌تری هستند که معمولاً در نتیجه تجربه‌های طولانی‌مدت ناکامی شکل می‌گیرند. دانش‌آموزی که بارها شکست را تجربه کرده و حمایت کافی دریافت نکرده است، ممکن است به این باور برسد که تلاش بی‌فایده است. این حالت که در روان‌شناسی به درماندگی آموخته‌شده نزدیک است، انگیزه یادگیری را به شدت کاهش می‌دهد. در روان‌شناسی تربیتی، تأکید می‌شود که هیجانات منفی اغلب با افکار منفی همراه هستند. افکاری مانند «من نمی‌توانم»، «من به اندازه دیگران خوب نیستم» یا «همیشه شکست می‌خورم» نقش مهمی در تداوم هیجانات منفی دارند. این افکار، فیلتر ادراکی دانش‌آموز را شکل می‌دهند و باعث می‌شوند حتی موقعیت‌های خنثی یا مثبت نیز به صورت تهدیدآمیز تفسیر شوند.

هیجانات منفی همچنین با واکنش‌های فیزیولوژیک همراه‌اند که می‌توانند یادگیری را مختل کنند. افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی و اختلال در تنفس، همگی پیامدهای هیجانات منفی شدید هستند. این واکنش‌ها منابع شناختی فرد را به خود مشغول می‌کنند و ظرفیت پردازش اطلاعات جدید را کاهش می‌دهند. روان‌شناسی تربیتی بر نقش تنظیم هیجان در کاهش آثار منفی این هیجانات تأکید دارد. تنظیم هیجان به توانایی فرد برای شناسایی، درک و مدیریت هیجانات خود اشاره دارد. دانش‌آموزانی که مهارت‌های تنظیم هیجان را نیاموخته‌اند، بیشتر در معرض مشکلات تحصیلی و رفتاری قرار دارند. آموزش این مهارت‌ها یکی از اهداف مهم مداخلات تربیتی محسوب می‌شود. نکته مهم دیگر در روان‌شناسی تربیتی این است که هیجانات منفی به شدت تحت تأثیر بافت آموزشی قرار دارند. شیوه تدریس معلم، نحوه ارزشیابی، جو کلاس و کیفیت روابط معلم-دانش‌آموز همگی می‌توانند هیجانات منفی را تقویت یا تضعیف کنند. محیطی که در آن خطا به عنوان بخشی طبیعی از یادگیری پذیرفته می‌شود، اضطراب کمتری ایجاد می‌کند.

در مقابل، محیط‌های آموزشی که بر مقایسه، رقابت افراطی و تنبیه تأکید دارند، بستر مناسبی برای شکل‌گیری هیجانات منفی فراهم می‌آورند. روان‌شناسی تربیتی بر این باور است که تغییر محیط می‌تواند به اندازه تغییر فرد مؤثر باشد. بنابراین، مدیریت هیجانات