

بسم الله الرحمن الرحيم

طنین آرامش در کلاس درس: راهکارهای ACT برای معلمان ابتدایی در مواجهه با نشخوار فکری و نارسایی هیجانی

مؤلف :

بتول ناصری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

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

Chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



سرشناسه: ناصری، بتول، ۱۳۶۳

عنوان و نام پدیدآور: طنین آرامش در کلاس درس: راهکارهای ACT برای معلمان ابتدایی در مواجهه با نشخوار فکری و نارسایی هیجانی / مولف: بتول ناصری
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۲۲۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: طنین آرامش در کلاس درس

رده بندی کنگره: TP ۹۸۳

رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۳۷۶۱۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

نام کتاب: طنین آرامش در کلاس درس: راهکارهای ACT برای معلمان ابتدایی در مواجهه با نشخوار فکری و

نارسایی هیجانی

مولف: بتول ناصری

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۹۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۲۲۶-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-eensana.com



فهرست

پیشگفتار	۷
فصل اول: مقدمه	۱۱
فصل دوم: تعاریف نظری و عملیاتی	۲۳
تعاریف عملیاتی	۲۴
فصل سوم: نارسایی هیجانی	۲۵
پیشینه نظری نارسایی هیجانی	۲۵
نارسایی هیجانی	۲۵
تاریخچه	۲۷
ویژگی های نارسایی هیجانی و انواع آن	۲۸
انواع نارسایی هیجانی و اختلالات شخصیتی	۲۹
رابطه بین انواع نارسایی هیجانی و شخصیت	۳۰
رابطه بین ویژگی های شخصیتی و انواع نارسایی هیجانی	۳۱
نارسایی هیجانی تیپ I	۳۲
نارسایی هیجانی تیپ II	۳۴
لکسی تایمیا	۳۶
نارسایی هیجانی تیپ III	۳۹
مودال ها	۴۰
همه گیرشناسی	۴۱
نارسایی هیجانی به عنوان پیش بینی کننده یا تعدیل کننده نتایج درمانی	۴۲
مداخله برای تغییر نارسایی هیجانی	۴۴
افسردگی و نارسایی هیجانی	۴۵
چالش های نارسایی هیجانی در معلمان ابتدایی	۴۸
راهکارها برای مدیریت نارسایی هیجانی در معلمان ابتدایی	۴۸

فصل چهارم: نشخوار ذهنی	۴۹
نشخوار ذهنی در مقابل افکار اتوماتیک منفی	۵۲
نشخوار ذهنی در مقابل توجه خود متمرکز و خودآگاهی خصوصی	۵۲
نشخوار ذهنی در مقابل نگرانی	۵۳
نظریه های نشخوار ذهنی	۵۳
نظریه سبک پاسخ	۵۳
نظریه فراشناخت نشخوار ذهنی و مدل عملکرد اجرایی خودنظمی	۵۴
نظریه نشخوار ذهنی به عنوان عملکرد پیشبرد هدف و عملکرد نیمکره های مغزی	۵۶
نشخوار فکری و افسردگی	۵۸
علائم نشخوار ذهنی در معلمان	۶۰
تأثیرات نشخوار ذهنی در محیط تدریس	۶۰
راهکارها برای مدیریت نشخوار ذهنی در معلمان	۶۰
نتیجه گیری کلی از مبحث نشخوار ذهنی	۶۱
فصل چهارم: درمان مبتنی بر پذیرش و تهدد	۶۳
تعریف درمان ACT	۶۳
مبنای فلسفی ACT	۶۳
زمینه گرایی عملکردی	۶۳
مبنای نظری ACT	۶۵
نظریه چهارچوب رابطه های ذهنی	۶۵
فرایندهای زیر بنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۶۷
پذیرش	۶۷
گسلش شناختی	۶۸
خود به عنوان زمینه: حسی متعالی از خود	۶۸
ارتباط با زمان حال	۶۸
ارزش ها	۶۹

عمل متعهد.....	۶۹
شکل (۲-۲): شش فرایند اصلی ACT (به نقل از هیز و استروسال، ۲۰۱۰: ص ۷).....	۶۹
شش فرآیند اصلی در ACT.....	۷۰
نظریه آسیب شناسی روانی ACT.....	۷۱
انعطاف ناپذیری روان شناختی.....	۷۱
آمیختگی شناختی.....	۷۲
ارزشیابی.....	۷۲
اجتناب تجربه‌ای.....	۷۲
دلیل آوری.....	۷۳
پیشینه تحقیقات انجام گرفته.....	۷۵
پیشینه تحقیقات داخلی.....	۷۵
پیشینه تحقیقات خارجی.....	۸۱
فصل آخر	۸۹
نتیجه گیری.....	۸۹
منابع و مآخذ	۹۳
منابع فارسی.....	۹۳
منابع لاتین.....	۹۷

پیشگفتار:

تعلیم و تربیت، نه تنها ستون اصلی توسعه هر جامعه، بلکه بستری برای شکل‌گیری شخصیت و آینده نسل‌های آتی است. در این میان، معلمان مقطع ابتدایی به عنوان معماران نخستین بنای ذهنی کودکان، نقشی بی‌بدیل و در عین حال دشوار بر عهده دارند. با این حال، ایفای این نقش حیاتی همواره با چالش‌های هیجانی، استرس‌های شغلی و فشارهای روانی متعددی همراه است که می‌تواند توازن میان زندگی حرفه‌ای و سلامت فردی آنان را به مخاطره اندازد. پژوهش‌های نوین نشان می‌دهند که پدیده‌هایی نظیر «نارسایی هیجانی» و «نشخوار ذهنی»، نه تنها کارایی معلمان در کلاس درس را کاهش می‌دهند، بلکه منجر به فرسودگی شغلی و افت کیفیت زندگی آنان می‌گردند. از این رو، دستیابی به راهکارهای علمی و کاربردی برای ترمیم این آسیب‌ها و ارتقای تاب‌آوری روان‌شناختی، ضرورتی انکارناپذیر در نظام آموزشی امروز است.

اثر حاضر با تمرکز بر یکی از پیشروترین رویکردهای موج سوم روان‌شناسی، یعنی «درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد»، تدوین شده است. هدف اصلی این کتاب، فراتر از تبیین تئوریک مشکلات، ارائه چارچوبی عملی برای افزایش «انعطاف‌پذیری روان‌شناختی» معلمان است. این رویکرد به مخاطب می‌آموزد که چگونه با پذیرش تجربیات درونی و تعهد به ارزش‌های والای انسانی و حرفه‌ای خود، از دام نشخوارهای فکری رها شده و با ذهنی آگاه و قلبی گشوده، به رسالت آموزشی خود ادامه دهد. امید است که مطالعه این کتاب، دریچه‌ای نو به سوی بهبود سلامت روان معلمان عزیز گشوده و گامی مؤثر در جهت ارتقای کیفیت آموزش و پرورش در میهن عزیزمان باشد.

با احترام

بتول ناصری

بهار ۱۴۰۵

تقدیم به روحِ معلمانِ فداکار

تقدیم به تمامی معلمانِ سرزمینم؛

آنان که در سکوتِ کلاس‌های درس، درسِ عشق می‌دهند و خود در شعله‌ی استرس‌ها
و سختی‌ها، شمع‌وار می‌سوزند تا راهِ آینده روشن بماند.

این برگ‌های سبز، پیشکشِ قلب‌های صبور و دستانِ مهربانِ شماست.

فصل اول

مقدمه

در سال‌های اخیر، توجه به سلامت روانی معلمان به‌ویژه در مقطع ابتدایی به‌عنوان یکی از عوامل مهم در بهبود کیفیت آموزش و پرورش، اهمیت زیادی یافته است. معلمان این مقطع با چالش‌های متعددی از جمله استرس شغلی، فشارهای روانی و مشکلات هیجانی مواجه هستند که می‌تواند بر کارایی و رضایت شغلی آنها تأثیر بگذارد. نارسایی هیجانی و نشخوار ذهنی از جمله مشکلات روانشناختی هستند که می‌توانند باعث کاهش کیفیت زندگی کاری معلمان شوند. معلمان ابتدایی به دلیل نقش حیاتی که در شکل‌دهی به شخصیت و آموزش کودکان دارند، با فشارهای روانی زیادی روبرو هستند. این فشارها می‌تواند به نارسایی هیجانی و نشخوار ذهنی منجر شود. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۱ (ACT) یکی از رویکردهای نوین در حوزه روان‌درمانی است که بر پذیرش تجربیات ذهنی و تعهد به تغییر رفتار تأکید دارد. این رویکرد با تمرکز بر ارزش‌های فردی و افزایش انعطاف‌پذیری روانی، می‌تواند به کاهش نارسایی هیجانی و نشخوار ذهنی کمک کند.

در آموزش و پرورش، معلمی شغلی تخصصی و مشکل به شمار می‌آید (رضایی و ملکیان، ۱۴۰۰). عواملی مانند نیازهای متعدد دانش‌آموزان، تفاوت فردی آنان، لزوم پاسخگویی به والدین و مربیان، تغییرهای سریع عقاید و انتظارات در مورد نقش معلم، آموزش را بسیار پیچیده و مشکل ساخته است و آموزگاران دارای شرایط کاری پرفشار هستند. سطح و ماهیت فشار روانی و اضطراب تجربه شده برحسب ویژگی‌های جمعیت شناختی آموزگاران مانند سن، جنس، وضعیت تحصیلی، طول تجربه در تدریس و

^۱ Acceptance and Commitment Therapy-ACT

وضعیت موجود در مدرسه فرق می کند (کایریاکو و ساتکلیف^۱، ۱۹۸۷؛ به نقل از رضایی و ملکیان، ۱۴۰۰). جنبه های منفی شغل معلمی مانند مشکلات انضباطی دانش آموزان و فقدان علاقه ی آنها، کلاس های پرجمعیت، گزارش های بیش از حد، حقوق ناکافی، عدم حمایت والدین دانش آموزان از جمله عواملی است که سبب ایجاد افسردگی و اضطراب می شود (راسل^۲، ۱۹۸۷؛ به نقل از رضایی و ملکیان، ۱۴۰۰).

نشخوار ذهنی^۳ در معلمان یک وضعیت روانی مهم است که می تواند تأثیرات قابل توجهی بر عملکرد و روحیه آنان داشته باشد. این الگوی تفکر، می تواند به دلیل فشارهای شغلی، نقدهای داخلی یا خارجی، و مسئولیت های زیاد معلمان، به وجود آید (نولن-هوکسما^۴، ۱۹۹۱). نشخوار ذهنی یک مفهوم مهم در زمینه روان شناسی است که به تمرکز اجبارگونه توجه فرد بر روی علائم، علل، و نتایج یک پریشرانی اشاره دارد. این وضعیت باعث می شود که فرد به طور مداوم و بدون کنترل به تفکر درباره مشکلات و نقاط ضعف خود بپردازد و به جای راه حل ها و راهبردهای حل مشکل، درگیر تحلیل نوعی از دوران فکری بشود. بسیاری از عوامل می توانند به نشخوار ذهنی منجر شوند. این شامل فشارهای روزمره، تجارب منفی گذشته، و افکار ناپسند درباره خود و آینده می شود. همچنین، نقش اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب نیز در ایجاد و تداوم نشخوار ذهنی حائز اهمیت است (نولن-هوکسما، ۱۹۹۱).

افرادی که موفق به ارزیابی هیجان های خود نیستند به عبارت دیگر دچار نارسایی هیجانی هستند، باعث بروز نشخوار ذهنی می شود. نارسایی هیجانی سازه شخصیتی است که با فقدان خیالپردازی، ظرفیت کم برای افکار سمبولیک و ناتوانی برای تجربه و بیان هیجانات مشخص می شود، نارسایی هیجانی به حالتی اطلاق می شود که در اثر آن فرد در درک، پردازش و بیان هیجانات خود مشکل دارد (سیفونوس^۵، ۲۰۱۱). شواهد نشان می دهد که نارسایی هیجانی به دلیل رخدادهای دوران کودکی ایجاد می شود

^۱ Kyriacou & Sutcliffe

^۲ Russel

^۳ Rumination

^۴ Nolen-Hoeksema

^۵ Sifneos

(مونتباروسی^۱ و همکاران، ۲۰۰۴). نارسایی هیجانی یک وضعیت حساس و مهم است که معلمان ابتدایی ممکن است با آن روبرو شوند. این وضعیت می‌تواند به علت فشارهای شغلی، پیچیدگی‌های ارتباطی با دانش‌آموزان و مسئولیت‌های زیاد، به وجود آید. در مطالعه‌ای نشان دادند که نارسایی هیجانی با عدم صمیمیت و نزدیکی با دیگران و اشکال در روابط بین فردی همبستگی مثبتی دارد (مونتباروسی و همکاران، ۲۰۰۴). در مطالعه‌ای دیگر نشان دادند که افراد دارای نارسایی هیجانی کارکرد جسمی و اجتماعی کمتر، مشکلات هیجانی بیشتر و بهزیستی هیجانی پایین نسبت به افراد سالم دارند (کاویانی و پوماسه^۲، ۲۰۰۵). دیویس و کلارک^۳ (۱۹۹۸) در بررسی تاثیر تنظیم هیجان بر نشخوار ذهنی دریافتند، افرادی که در هنگام رویارویی با یک رویداد استرس‌زا دچار نارسایی هیجانی می‌شوند باعث پدید آوردن نشخوار ذهنی پس از آن رویداد می‌شود. بنابراین به دلیل نارسایی هیجانی، افراد دچار کاهش منابع شناختی و افزایش توجه مبتنی بر خود، فراوانی افکار و در نتیجه نشخوار ذهنی را زیاد می‌کند. نشخوار فکری به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه با موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود. نشخوار فکری طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می‌گردد و بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی، این افکار تکرار می‌شوند. نشخوار فکری مجموعه‌ای از افکار منفعلانه هستند که جنبه تکراری دارند، و مانع حل مساله سازگارانه شده و به افزایش عاطفه منفی می‌انجامد (نولن-هوکسما^۴، ۲۰۰۰). لذا تمرکز پژوهش حاضر به اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نارسایی هیجانی و نشخوار ذهنی معلمان مقطع ابتدایی معطوف می‌باشد. آموزش و پرورش مهمترین نهاد اجتماعی برآمده از متن جامعه و در عین حال سازنده و تکامل دهنده آن است و تأثیر آن در پیشرفت جامعه امری کاملاً محسوس است (علی پور و اعراب شیبانی، ۱۳۹۰). ایجاد تحول در نظام‌های آموزشی منوط به بکارگیری معلمانی برخوردار از صلاحیت‌های شخصیتی، حرفه‌ای و

^۱. Montebrocchi

^۲. Kaviyani & Poornaseh

^۳. Davies & Clark

^۴. Nolen-Hoeksema

تخصصی است؛ چرا که اجرای مطلوب تمام برنامه های آموزشی در مدرسه، منوط به وجود معلمان توانمند و برخوردار از سلامت روانی بالا است (نبوی و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین تماس نزدیک معلم با دانش آموزان و نفوذی که بر آنها دارد، نقش مهمی در سلامت فکری و روانی شان ایفا می کند. با توجه به این نکته ضرورت چنین پژوهش هایی در آموزش و پرورش مهم تلقی می شود. اگر ابعاد مختلف سلامت روانی معلمان شناسایی گردد و به منظور بهبود سلامت روانی آنان برنامه ریزی شود، عملکرد آنان و به دنبال آن عملکرد دان آموزان بهبود یافته و کمک شایانی به اقتصاد آموزش و پرورش خواهد شد (بیانی و همکاران، ۱۳۸۶).

یکی از عواملی که بهداشت روانی معلمان را به خطر می اندازد موضوع اضطراب و استرس شغلی آنان است. پژوهش فونتا دیوید^۱ (۲۰۱۷)، با استفاده از یک نمونه معلمان ابتدایی و متوسطه انگلستان نشان داد بیش از ۷۲ درصد معلمان به طور خفیف و ۲۳ درصد به طور جدی فشارهای روانی ناشی از کار را تجربه می کنند. علاوه بر فشار کاری و استرس، ویژگی های شخصیتی معلمان در سلامت عمومی، نحوه تدریس، چگونگی ارتباط و روابط اجتماعی آنان و نیز بر سلامت روانی دانش آموزان تاثیر می گذارد (فونتا، ۲۰۱۷: ترجمه: فروغان، ۱۳۹۶).

یکی از متغیرهای مطالعه شده در این پژوهش، ناگویی یا نارسایی هیجانی است که در مواقع بیان احساسات و هیجان ها در افراد پدیدار می شود و منجر به اختلال در بیان مفاهیم کلامی و غیر کلامی احساسات افراد می شود. ناگویی هیجانی در طیف وسیعی از افراد دارای مشکلات روانشناختی از جمله اختلالات اضطرابی، اختلالات شبه جسمانی و افسردگی بروز می کند. اگرچه ناگویی هیجانی، نوعی اختلال روانی در نظر گرفته می شود که در اثر عواملی مانند ضربه روانی یا اختلال در نیمکره راست مغز ایجاد می شود، متغیر تفاوت های فردی، نیز زمینه پدیدار شدن ناگویی هیجانی را سبب می شود (ناعمی، ۱۳۹۷).

^۱ Fontana David

ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و هیجان‌ها، ناگویی هیجانی نامیده می‌شود. ناگویی هیجانی معادل دشواری در خودتنظیم‌گری هیجانی است (بشارت، ۱۳۹۱). ناگویی هیجانی سازه‌ای است که از سه مولفه دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات برای دیگران و جهت‌گیری فکری بیرونی (سبک تفکر عینی) تشکیل شده است. ناگویی هیجانی با ویژگی‌هایی از قبیل ناتوانی در بازشناسی و توصیف کلامی هیجان‌های شخصی، فقر شدید تفکر که آشکارسازی برخورد‌ها، احساسات، تمایلات و سائق‌ها را محدود می‌کند، ناتوانی در به‌کارگیری احساسات به‌عنوان علائم مشکلات هیجانی، تفکر انتزاعی درباره واقعیت‌های کم‌اهمیت بیرونی، کاهش یادآوری رویاها، دشواری در تمایز بین حالت‌های هیجانی و بدنی، فقدان جلوه‌های عاطفی چهره، ظرفیت محدود برای همدلی و خودآگاهی مشخص می‌شود (کوماکی^۱، ۲۰۱۳).

نارسایی هیجانی، اختلال در تنظیم هیجان محسوب می‌شود (تیلور و بگی^۲، ۲۰۰۰). افراد مبتلا به نارسایی هیجانی، تهییج‌های بدنی بهنجار را بزرگ می‌کنند، نشانه‌های بدنی انگ‌بخشی هیجانی را بد تفسیر می‌کنند، درماندگی هیجانی را از طریق شکایت‌های بدنی نشان می‌دهند و در اقدامات درمانی نیز به دنبال درمان نشانه‌های جسمانی هستند (تیلور، پارکر، بگی، اکلین، ۱۹۹۲؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۹۳). یافته‌های اخیر نشان داد که مشکل در تنظیم هیجان هسته اصلی نشانه‌های اختلال افسردگی اساسی است. به طور عمده، بیماران افسرده به دفعات بیشتری از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه استفاده می‌کنند و در استفاده از ابزارها مؤثر و استراتژی‌های سازگارانه مشکل دارند (جوورمن و واندربلیند^۳، ۲۰۱۴).

طبق نتایج پژوهش‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند بر افزایش تنظیم شناختی هیجان دانشجویان (گل محمدی و همکاران، ۱۳۹۷) و کاهش بدتنظیمی هیجانی دانش‌آموزان خود آسیب‌رسان (ایزکیان و همکاران، ۱۳۹۸)، اثربخش باشد.

^۱ Komaki

^۲ Taylor & Bagby

^۳ Joormann and Vanderlind