

اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر هیجانات تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه در شرایط پاندمی کرونا

افسانه بلوری

دانشجوی دکترا روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز - ایران

بهزاد شالچی^۱

دانشیار روانشناسی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز - ایران

معصومه آزموده

استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز - ایران

دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۱۵

پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۵

چکیده:

در شرایط مجازی شدن آموزش، مفاهیم مهمی مثل هیجانات تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دستخوش تغییراتی شده اند. مطالعه‌ی حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر هیجانات تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه در شرایط پاندمی کرونا انجام شده است. این پژوهش از نوع نیمه تجربی و جامعه‌ی آماری آن شامل دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه شهر تبریز است که به تعداد ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و به عنوان نمونه‌های تحقیق، به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و شاهد قرار گرفتند. دانش‌آموزان هر دو گروه پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران (CERQ)، پرسشنامه بهزیستی تحصیلی تومینین - سومینی (AWBQ) و پرسشنامه هیجان تحصیلی پکران و همکاران (۲۰۱۱) را در دو نوبت پیش آزمون و پس آزمون تکمیل نمودند. گروه آزمایش طی ۱۶ جلسه آموزش‌های تنظیم شناختی هیجان را دریافت کردند. داده‌های حاصل، با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج مطالعه حاضر نشانگر این است که هیجانات تحصیلی مثبت در گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد افزایش و هیجانات تحصیلی منفی کاهش و بهزیستی تحصیلی در گروه آزمایش افزایش قابل توجهی داشته است. با توجه به ابعاد تأثیرات این پاندمی و تغییر روش آموزش و یادگیری، به-خصوص در دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه، آموزش‌های مکمل از جمله تنظیم شناختی هیجان ضروری می‌باشد.

واژگان کلیدی: هیجانات تحصیلی، بهزیستی تحصیلی، تنظیم شناختی هیجان، کرونا.

The Impact of Educational of cognitive emotion regulation on academic excitement and academic well-being of secondary high school students in corona pandemic

Afsaneh Boluri

Phd Candidate in Educational Psychology, Islamic Azad University Tabriz Branch, Tabriz, Iran

Behzad Shalchi¹

Associate professor, Department of Psychology, Tabriz University of Medical Science, Tabriz, Iran

Masoumeh Azmoudeh

Assistant professor, Department of Psychology, Islamic Azad University Tabriz Branch, Tabriz, Iran

Abstract:

In the context of virtualization of education, important concepts such as educational excitement and academic well-being have undergone changes. Present study aimed to determine the effectiveness of cognitive emotion regulation training on academic excitement and academic well-being of secondary high school students in corona pandemic conditions. This research is quasi-experimental and its statistical population involves high school students in Tabriz, which a part of it as 40 people were selected by cluster sampling method and as research samples were randomly divided into experimental and control groups. Students in both groups completed the the Granfsky et al. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), the Tominin-Sumini Academic Welbeing Questionnaire (AWBQ) and the Pekran et al.'s Academic Emotion Questionnaire (2011) in both pre-test and post-test. The experimental group received cognitive emotion regulation training in 16 sessions. The data were analyzed using multivariate analysis of variance (MANOVA). The results of the present study indicate that in the experimental group compared to the control group, positive academic emotions increased and negative academic emotions decreased and the academic well-being increased in the experimental group significantly. Considering the dimensions of the effects of this pandemic and changing the method of teaching and learning, especially in secondary high school students, along with routine classroom instructions, complementary instructions such as training self-regulatory learning skills is necessary.

Keywords: Academic excitement, academic well-being, Cognitive Emotion Regulation, Coron.

¹ Corresponding author: shalchi.b@gmail.com

مقدمه

مسئله‌ی آموزش، یادگیری و موفقیت تحصیلی از مهمترین دغدغه‌های نظام‌های آموزشی در جوامع مختلف به شمار می‌آید. مدرسه از مهمترین و اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی، تربیتی و آموزشی و اصلی‌ترین رکن تعلیم و تربیت و یادگیری است با وجود این، عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی، یادگیری و اهداف منتج از آن، متأثر از عوامل متعدد و مختلفی می‌باشد.

امروزه دیگر بر کسی پوشیده نیست که جامعه جهانی از جمله کشور ایران با شیوع ویروس کرونا مواجه با شرایط تازه‌ای شده است. دولت‌ها و سیستم‌های بهداشت عمومی، با اعلام وضعیت اضطراری اقدامات فراوانی را برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری انجام داده‌اند؛ این بیماری باعث تغییر سبک زندگی میلیون‌ها نفر را در تمام دنیا گردیده سرعت بالای انتقال این بیماری و مرگ و میر ناشی از آن، باعث ترس مردم از مبتلا شدن به این بیماری شده است؛ (Brooks et al.,2020 ; Roth et al.,2020 ; Tong et al.2020; Battagay et al.2020) این مواجهه برای مجموعه‌هایی که هویت خود را با حضور و فعالیت‌های جمعی و گروهی اثبات می‌کنند؛ مانند مدارس و مراکز آموزشی نمود و پیدایی بیشتر دارد. از طرفی انجام مأموریت‌ها و کارویژه‌های تعریف شده برای این مجموعه‌ها می‌طلبید که واکنش‌های فوری را به شرایط عارض شده داشته باشند. بدیهی است که بازنمایی این واکنش‌ها را باید در بازاریابی‌ها و باز تنظیمات جدید دید که بی‌گمان این امر در بخش آموزش و پرورش و مراکز آموزش عالی نمایی بیشتری دارد. واقعیتی که خود را در سیاست

تلفیقی آموزش مجازی و حضوری در قالب چرخشی تازه نشان داد. چنین چرخشی بنا به ماهیت و الزام‌های مربوط به آن به سان هر تغییر و چرخش دیگر به رغم همه محسنات و قوت‌هایی که دارد به دور از هزینه و آسیب هم نیست؛ چرا که نظام تعامل، چارچوب‌های ذهنی، سبک‌ها و عادت‌واره‌های ویژه‌ی خود را دارد (Ghafouri-Fard,2020). اغلب، تحمل قرنطینه طولانی مدت، برای افراد مختلف، به ویژه کودکان و نوجوانان، یک تجربه ناخوشایند و استرس زا است و تغییراتی را در روند زندگی آنان ایجاد می‌کند (Brooks et al.,2020; Rubin & al.,2020; Manuell & Cukor, 2011). Wessely,2020. به علاوه، قرنطینه، تعطیلی مدارس و فاصله‌گذاری اجتماعی، تغییراتی در نحوه‌ی تعامل کودکان و نوجوانان با خویشاوندان، گروه همسال و معلمان ایجاد می‌کند که باعث تغییرات جدی در روش آموزش و یادگیری آنها نیز گردیده است. ملموس‌ترین مشکلات آموزشی در شرایط قرنطینه برگزار شدن کلاس‌های درس به صورت آنلاین است در کلاس‌های درس عادی مشارکت در فرآیند یادگیری و حمایت همکلاسی‌ها استرس را کمتر و قابل کنترل‌تر می‌کند (Rarkryan, 2020)، در حالی که در کلاس‌های آنلاین، اغلب مشارکت یادگیرندگان و حمایت آنان از یکدیگر به حداقل می‌رسد؛ به علاوه در کلاس‌های آنلاین نقش معلمان، و راهبردهای تدریس معلمان تغییر می‌کند و دانش آموزان لازم است خودشان را با این تغییرات سازگار کنند (Gayne & Walters,2009). همچنین تحقیقات نشان داده که ضعف در حضور شناختی و حضور اجتماعی ضعیف در یادگیرندگان، به افزایش سطح

اضطراب منجر می‌شود، افزایش سطح اضطراب نیز به نوبه خود می‌تواند مشکلات انگیزشی از جمله اهمال کاری و تأخیر ناشی از نگرانی و اضطراب و تأخیر مربوط به نارضایتی از مطالعه را ایجاد کند (Crunschel et al., 2013). تمام این تحقیقات لزوم بررسی راهکارها و آموزش‌های مکمل را در این دوره‌ی حساس پاندمی و آموزش‌های مجازی، می‌رساند.

اهمیت دادن به هیجانات تحصیلی و توجه به بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان از آیتم‌های مهمی است که می‌تواند تأثیر مهمی در اشتیاق تحصیلی و امر یادگیری داشته باشد. هیجانات در امر یادگیری از زمان‌های دور مورد توجه فلاسفه بوده است (Hosseini et al., 2016). هیجانات تحصیلی یا هیجاناتی که در موقعیت‌های تحصیلی تجربه می‌شوند، حیطه‌ی مورد علاقه‌ی جدیدی را در روان‌شناسی تربیتی ایجاد کرده است. محیط آموزشی یک محیط پرهیجان، هم برای دانش‌آموز و هم برای معلمان است دانش‌آموزان احساسات همراه با موفقیت و شکست، پذیرش یا طرد را تجربه می‌کنند (Meyer & Turner, 2002). با توجه به اینکه ویژگی‌های عاطفی در انگیزش، یادگیری، پیشرفت تحصیلی، رشد، هویت، شخصیت و سلامت روانی یادگیرندگان نقش مهمی ایفا می‌کنند، (Seif, 2000; Pekrun, 2006; Schutz et al., 2007) امروزه لزوم بیش از پیش توجه به متغییری بنام هیجان تحصیلی با ابعاد مثبت و منفی آن می‌تواند امر یادگیری و آموزش را تحت تأثیر قرار دهد، هیجان‌های تحصیلی مثبت مانند لذت یادگیری، امیدواری، غرور و هیجان‌های منفی مانند خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی، خستگی (Pekrun et al., 2002). هیجان‌های مثبت اثر تقویت‌کنندگی دارند، پس می‌توانند تفکر و عمل را گسترده و وسیع سازند؛ همچنین موجب

افزایش حیطه‌ی آگاهی و تفکر شوند، واکنش‌های خلاقانه را در فرد برانگیزانند و باعث پیشرفت تحصیلی شوند باکلی و سارنای در سال ۲۰۱۶ طی پژوهشی نشان دادند، کسانی که احساسات منفی بیشتری در مورد تحصیل دارند چه از همسالانشان باهوش‌تر باشند و چه نباشند از نظر تحصیل چندان خوب عمل نمی‌کنند (Mc Lem, Gail, 2017). لذا اثرگذاری روی این آیتم‌ها و افزایش هیجان‌های مثبت و کمک به کاهش هیجان‌های منفی می‌تواند باعث کمک به تحقق هدف یادگیری شود. بهزیستی عبارت است از رضایت فرد از زندگی، شرایط فرهنگی و فکری، اهداف، انتظارات و دغدغه‌هایی که فرد بر اساس آن‌ها زندگی می‌کند (Omidvari, 2008). اجماعی در مورد تعریف بهزیستی تحصیلی فراگیران وجود ندارد؛ اما اغلب به صورت یک سازه چند بعدی تعریف می‌شود که شامل چند بعد فرعی می‌باشد. به عنوان مثال در پژوهش‌های قبلی، بهزیستی تحصیلی به نحوی مفهوم سازی شده است که برای مثال، در برگزیده‌ی خودانگاره تحصیلی، مشکلات درک شده یادگیری و فرسودگی تحصیلی می‌باشد (Fiorilli, et al., 2017) و (Korhonen et al., 2014). سملا، وود و برونسین در سال ۱۹۹۹ در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که بهزیستی تحصیلی شامل میزان احساس امنیت و سلامتی دانش‌آموزان از محیط آموزشی است به عبارتی نداشتن احساس تنهایی و فرسودگی و احساس آنها از اینکه مدارس آنها چه میزان منطقی هستند (Mirzaei, Fandokht et al., 2011). در این تحقیق بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه در چهار بعد مرتبط با مدرسه بررسی می‌شود. اول ارزش مدرسه است که منعکس‌کننده میزان ارج و قداستی است که دانش‌آموز برای مدرسه قائل است. دوم فرسودگی نسبت به

آموزان دوره‌ی اول متوسطه شهر اهواز نشان دادند که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان حتی سازگاری و بهزیستی تحصیلی را افزایش می‌دهد (Noor Ali et al., 2018). یافته‌های حاصل از تحقیق صالحی و کلیپور در سال ۱۳۹۶ در شهر چالوس نیز حاکی از آن بود که آموزش تنظیم هیجان موجب افزایش عملکرد تحصیلی دانش-آموزان دارای اضطراب امتحان می‌شود و از میزان اضطراب امتحان به‌طور معنی‌دار می‌کاهد (Salehi et al., 2017).

پژوهش حاضر بر آن است تا با توجه به اهمیت آموزش و یادگیری در این رده‌ی سنی که منجر به آموزش عالی (کنکور) خواهد شد، شرایط حاکم بر جامعه و تغییر در سبک آموزش، با آموزش پکیج تنظیم شناختی هیجان به کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت تحصیلی کمک کند و بهزیستی تحصیلی را در آنها ارتقا بخشد.

روش تحقیق

پژوهش در قالب یک طرح نیمه تجربی با گروه شاهد و آزمایش بود و با توجه به موضوع و هدف مد نظر، برای دستیابی به داده‌های مورد نیاز دو مطالعه انجام شد. در مطالعه‌ی اول با استفاده از روش مقایسه‌ای تنظیم شناختی هیجان در گروه‌های هدف بررسی شد و در مطالعه‌ی دوم روی منتخبی از دانش‌آموزان تأثیر آموزش تنظیم شناختی هیجان بررسی گردید.

جامعه آماری، روش نمونه‌گیری، حجم نمونه و روش اجرا

جامعه‌ی آماری این تحقیق شامل دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه شهر تبریز در سال

مدرسه به عبارتی خستگی از پاسخگویی به انتظارات مدرسه. سوم رضایت‌مندی تحصیلی که بر احساس رضایت شخصی از انتخاب مسیر و گزینه تحصیلی برای دستیابی به اهداف شخصی دلالت دارد و بعد چهارم درآمیزی با کار مدرسه یا مشارکت در امور مدرسه است (Salmela-Aro et al., 2012).

گارفنسکی و کرایچ تنظیم شناختی هیجان را به عنوان مؤثرترین عامل فردی در سلامت روان، شامل شناخت‌ها و فرایندهای شناختی می‌دانند که به افراد کمک می‌کند تا هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجانات مغلوب نشوند (Hassani, 2011). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحوه‌ی تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه‌ی آسیب‌زا برای آن‌ها اطلاق می‌شود. پژوهش‌های پیشین نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان را به صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند؛ شامل: ملامت خود، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران (Garnefski et al., 2001). در این تحقیق هدف از آموزش تنظیم شناختی هیجان افزایش راهبردهای سازگاران و کاهش راهبردهای ناسازگاران می‌باشد.

ورزلی و همکارانش در تحقیقی در سال ۲۰۱۶ در ایتالیا نشان دادند که راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان با بازاریابی، سلامت روان شناختی، هیجانی، اجتماعی و تحصیلی نوجوانان، رابطه‌ی مثبت دارد (Verzeletti et al., 2016). نورعلی، حاجی یخچالی، بیلاق و کاتبی در پژوهشی روی دانش-

سازگاران. سؤال و جواب. تکلیف برای بررسی و تشخیص راهکارهای سازگاران در هیجانات تا جلسه بعدی	
مرور مطالب جلسه قبلی. معرفی و بحث در مورد راهکارهای ناسازگاران. سؤال و جواب. تکلیف برای بررسی و تشخیص راهکارهای ناسازگاران در هیجانات تا جلسه بعدی	جلسه چهارم
مرور مطالب جلسه قبلی. معرفی راهبردها و آموزش ایمن-سازی روانی با رویکرد تمرین و تقویت خودگویی؛ مثبت. سؤال و جواب. نظر سنجی	جلسه پنجم
مرور مطالب جلسه قبلی. راهکارهای افزایش هیجانات مثبت و خوش بینی. سؤال و جواب. دادن تکلیف برای تمرین راهکارهای مربوط	جلسه ششم
مرور مطالب جلسه قبلی. تعریف ذهن آگاهی، اهمیت آن و راهکارهای مربوط به افزایش ذهن آگاهی. سؤال و جواب. دادن تکلیف برای تمرین راهکارهای مربوط	جلسه هفتم
مرور مطالب جلسه قبلی. آموزش فن‌های شناختی برای مبارزه با افکار منفی. سؤال و جواب. دادن تکلیف برای تمرین راهکارهای مربوط	جلسه هشتم
مرور مطالب جلسه قبلی. آموزش مهارت‌های جرات ورزی. سؤال و جواب. دادن تکلیف برای تمرین مهارت‌های مربوط	جلسه نهم
مرور مطالب جلسه قبلی. بحث اضطراب و روش‌های مقابله با آن و تفاوت آن با استرس. سوال و جواب. دادن تکلیف برای تمرین	جلسه دهم
مرور مطالب جلسه قبلی. بحث اضطراب امتحان و روشهای مقابله با آن. سؤال و جواب. دادن تکلیف برای تمرین	جلسه یازدهم
مرور مطالب قبلی. خشم و کنترل آن. سوال و جواب. دادن تکلیف برای تمرین	جلسه دوازدهم
مرور مطالب قبلی. آموزش آرام سازی، خود ابرازی. خود تعلیم دهی. سوال و جواب. تمرین	جلسه سیزدهم
مرور مطالب قبلی. آموزش مهارت تفکر رو بجلو، خود ارزشیابی و حل مشکل. سوال و جواب و تمرین	جلسه چهاردهم
مرور مطالب قبلی. آموزش راهبردهای مؤثر در تصمیم گیری-های مهم. سوال و جواب	جلسه پانزدهم
مرور اجمالی مطالب قبلی و طرح سؤالات و مسایل مربوط به موضوع از طرف دانش‌آموزان. بحث آزاد. آماده سازی گروه برای پس ازمن	جلسه شانزدهم

در انتهای دوره به پاس شرکت گروه گواه در این تحقیق و به منظور رعایت عدالت وویس‌ها و پکیج نوشتاری دوره در اختیار گروه شاهد قرار گرفت.

داده‌های حاصل توسط ابزار SPSS 20 با روش آماری تحلیل کواریانس چند متغییری MANCOVA تجزیه و تحلیل گردید.

ابزار سنجش:

الف) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان CERQ

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گرانفسکی و همکاران در سال ۲۰۰۱ تدوین شده

تحصیلی ۹۹-۲۰۰۰ است که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین مدارس نواحی پنجگانه تبریز به تعداد ۴۰ نفریاً میانگین سنی ۱۷ سال، انتخاب گردید که به‌طور تصادفی در دو گروه شاهد و آزمایش قرار گرفتند.

- معیارهای ورود آزمودنی‌ها:

۱- رضایت برای شرکت در این پژوهش را داشته باشند؛

۲- امکان دسترسی به اینترنت و شبکه‌های فضای مجازی برایشان فراهم باشد؛

۳- پرسشنامه‌های مربوط را تکمیل نموده باشند؛

۴- دانش‌آموز دوره‌ی دوم متوسطه باشند.

- معیارهای خروج از آزمودنی‌ها:

۱- عدم رضایت برای شرکت در پژوهش؛

۲- عدم امکان دسترسی به اینترنت و شبکه-

های فضای مجازی؛

۳- عدم حضور در جلسات برای سه جلسه؛

پس از انتخاب حجم نمونه و دبیرستان، محقق با مراجعه به اداره‌ی آموزش و پرورش کل و مدیریت محترم دبیرستان سمیه با اخذ مجوزهای لازم و همکاری بسیار خوب مدیریت دبیرستان برای برگزاری جلسات آموزش تنظیم شناختی هیجان برای گروه آزمایش، اقدام به ارسال لینک ابزار پژوهش در قالب پیش‌آزمون برای هر دو گروه گردید. سپس طی ۱۶ جلسه آموزش ایتام‌های مربوط به تنظیم شناختی هیجان طبق جدول زیر به گروه آزمایش داده شد؛ سپس مجدداً از هر دو گروه پس ازمن اخذ شد.

جدول شماره ۱ جلسات گروه آزمایش (تنظیم شناختی هیجان)

ردیف	عناوین، برنامه و موضوعات هر جلسه
جلسه اول	معرفی، آشنایی و بیان اهداف کلی و ارسال لینک پرسشنامه‌ها و تکمیل آنها
جلسه دوم	تعرف هیجان و تنظیم هیجان و اهمیت آن. سؤال و جواب
جلسه سوم	مرور مطالب جلسه قبلی. معرفی و بحث در مورد راهکارهای

قرار گرفت. آن‌ها ضریب آلفای کرونباخ کل این پرسشنامه را برابر ۰/۸۷ به دست آوردند (Moradi et al., 2016).

یافته‌های تحقیق

در آمار توصیفی متغیر هیجانات تحصیلی مثبت شامل سه مؤلفه لذت، امیدواری و غرور می‌باشد و متغیری فاصله‌ای است. در گروه شاهد میانگین هیجانات تحصیلی مثبت پیش آزمون ۸۱/۰۰ و در پس آزمون ۸۱/۰۵۰ است که این نشان می‌دهد میانگین هیجانات تحصیلی مثبت در گروه شاهد که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند در پس آزمون تقریباً ثابت مانده است و در گروه آزمایش هیجانات تحصیلی مثبت در پیش آزمون ۸۷ و در پس آزمون این میانگین برابر ۸۹ است که نشان می‌دهد در پس آزمون که آموزش تنظیم شناختی هیجان را دریافت کرده‌اند این میانگین افزایش داشته است. آماره‌های مربوط به این متغیر در جدول زیر آمده است.

جدول شماره ۲ شاخص‌های آماری محاسبه شده برای متغیر هیجانات تحصیلی

مثبت			
گروه	میانگین	انحراف معیار	واریانس
شاهد	پیش آزمون ۸۱/۰۰	۱۵/۰۰	۲۵۱/۰۰۰
	پس آزمون ۸۶/۰۵۰	۱۵/۰۰	۲۳۶/۰۰۰
گروه آزمایش	پیش آزمون ۸۷/۰۰۰	۱۲/۰۰	۱۶۵/۰۰۰
	پس آزمون ۸۹/۰۰۰	۱۰/۰۰	۱۰۷/۰۰۰

متغیر هیجانات تحصیلی منفی که شامل پنج مؤلفه خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی، خستگی است، متغیری فاصله‌ای است. در گروه شاهد میانگین هیجانات تحصیلی منفی پیش آزمون ۱۱۶ و در پس آزمون ۱۱۸ است که این نشان می‌دهد میانگین هیجانات تحصیلی منفی در گروه شاهد

است، این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چند بعدی و یک ابزار خود گزارشی است دارای ۳۶ ماده است. در این تحقیق از فرم بزرگسالان استفاده می‌شود. گارانسکی و همکاران اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش کرده‌اند. فرم فارسی این مقیاس به وسیله‌ی سامانی، جوکار و صحراگرد مورد اعتباریابی قرار گرفته است (Samani et al., 2007).

ب) پرسشنامه‌ی هیجان تحصیلی پکران و همکاران:

این پرسشنامه هیجان تحصیلی در سال ۲۰۱۱ توسط پکران و همکاران با ۷۵ گویه با طیف پنج لیکرتی با هشت خرده مقیاس لذت، امیدواری، غرور (هیجانات مثبت)، خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی، خستگی (هیجانات منفی) به عنوان ابزار اندازه‌گیری و سنجش سازه‌ی بهزیستی تحصیلی تهیه شده است. در ایران این پرسشنامه توسط کدیور و همکاران بومی سازی شده و روایی و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفته است (Kadivar et al., 2010).

ج) پرسشنامه‌ی بهزیستی تحصیلی AWBQ:

پرسشنامه‌ی بهزیستی تحصیلی AWBQ در سال ۲۰۱۲ توسط تومینین - سوینی و همکاران به منظور سنجش میزان بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان طراحی شده است و شامل ۳۱ سؤال و چهار زیر مقیاس به نام‌های ارزش مدرسه، فرسودگی نسبت به مدرسه، رضایتمندی تحصیلی و درآمیزی با کار مدرسه می‌باشد. آنها روایی این مقیاس را از طریق تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار دادند. این پرسشنامه در ایران در پژوهش مرادی و همکاران مورد بررسی

گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۲۸/۰۰۰	۳۷/۰۰	۱۳۹۲/۰۰۰
	پس آزمون	۱۱۰/۰۰۰	۳۱/۰۰	۱۰۰۸/۰۰۰

در آزمون تحلیل کواریانس، پس از آنکه اثرات نمرات پیش‌آزمون از نمرات پس آزمون حذف گردید، به مقایسه‌ی نمرات پس آزمون دو گروه آزمون و گروه شاهد پرداخته می‌شود که نتایج آن در جداول زیر بیان گردیده است.

جدول ۵- بررسی اختلاف بین نمرات پس آزمون گروه‌های آزمایش و شاهد (آموزش تنظیم شناختی هیجان و هیجانات تحصیلی)

شاخص- های مورد بررسی	F	مجموع مجزورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجزورات
اختلاف		۴۲۶۳/۰۰۰	۱	۷/۰۰۰
بین گروه- ها		۳۱۸/۰۰۰	۰/۰۱	

با توجه به مقدار حد معناداری به‌دست آمده و کوچکتر بودن این مقدار از ۰/۰۵ می‌توان بیان کرد که فرض تحقیق H_0 مبنی بر برابر نبودن میانگین-های هیجانات تحصیلی دانش‌آموزان در دو گروه آزمایش و گروه شاهد، رد می‌شود و H_1 پذیرفته می‌شود و شواهدی مبنی بر تأثیر آموزش تنظیم شناختی هیجان بر هیجانات تحصیلی دانش‌آموزان وجود دارد.

جدول ۶- بررسی اختلاف بین نمرات پس آزمون گروه‌های آزمایش و شاهد (آموزش تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی تحصیلی)

شاخصهای مورد بررسی	F	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات
اختلاف		۵۹۳۸۸/۰۰۰	۱	۵۹۳۸۸/۰۰۰
بین گروه- ها		۳۱۸/۰۰۰	۰/۰۱	

با توجه به مقدار حد معناداری به‌دست آمده و کوچکتر بودن این مقدار از ۰/۰۵ می‌توان بیان کرد که فرض تحقیق H_0 مبنی بر برابر نبودن میانگین-های بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان در دو گروه آزمایش و گروه شاهد، رد می‌شود و H_1 پذیرفته می‌شود و شواهدی مبنی بر تأثیر آموزش تنظیم-

که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند در پس آزمون افزایش یافته است و در گروه دوم هیجانات تحصیلی منفی در پیش آزمون ۱۲۸ و در پس آزمون این میانگین برابر ۱۱۰ است که نشان می‌دهد در پس آزمون که آموزش تنظیم شناختی هیجان را دریافت کرده‌اند هیجانات تحصیلی منفی کاهش داشته است. آماره‌های مربوط به این متغیر در جدول زیر آمده است.

جدول شماره ۳ شاخص‌های آماری محاسبه شده برای متغیر هیجانات تحصیلی منفی

گروه	میانگین	انحراف معیار	واریانس
پیش آزمون	۱۲۵/۰۰۰	۱۴/۰۰	۲۱۴/۰۰۰
پس آزمون	۱۲۵/۰۰۰	۱۱/۰۰	۱۴۳/۰۰۰
پیش آزمون	۱۱۶/۰۰۰	۱۵/۰۰	۲۴۳/۰۰۰
پس آزمون	۱۲۰/۰۰۰	۱۱/۰۰	۱۲۹/۰۰۰

متغیر بهزیستی تحصیلی از مجموع نمرات ۴ مولفه مربوط به سنجش این متغیر ساخته شده است و متغیری فاصله‌ای است. در گروه شاهد میانگین بهزیستی تحصیلی پیش آزمون ۱۲۵ و در پس آزمون ۱۲۵ است که این نشان می‌دهد میانگین بهزیستی تحصیلی در گروه شاهد که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند در پس آزمون تغییری نداشته است. و در گروه دوم بهزیستی تحصیلی در پیش آزمون ۱۱۶ و در پس آزمون این میانگین برابر ۱۲۰ است که نشان می‌دهد در پس آزمون که آموزش تنظیم شناختی هیجان را دریافت کرده‌اند بهزیستی تحصیلی نسبتاً به گروه شاهد افزایش زیادی داشته است.

آماره‌های مربوط به این متغیر در جدول زیر آمده است.

جدول شماره ۴ شاخص‌های آماری محاسبه شده برای متغیر بهزیستی تحصیلی

گروه	میانگین	انحراف معیار	واریانس
پیش آزمون	۱۱۶/۰۰۰	۴۵/۰۰	۲۰۶۷/۰۰۰
پس آزمون	۱۱۸/۰۰۰	۴۵/۰۰	۲۰۵۸/۰۰۰

آزمون افزایش یافته است که می‌تواند منتج از اثرات روحی و روان‌شناختی پاندمی کرونا و نمایانگر لزوم مداخله‌ی مؤثر باشد.

به کارگیری مهارت‌های مذکور امری قابل انتقال به دانش‌آموزان است که بسته به شرایط آموزش می‌تواند هم به صورت مجازی و هم حضوری ارائه گردد و اگر شیوه‌های تدریس مبنی بر پی‌ریزی و تقویت این مهارت‌ها باشد به یادگیری و آموزش مطلوب‌تر آن‌ها منجر می‌شود.

در انتها با توجه به ادامه روند جهش‌های ویروس کرونا و احتمال ادامه‌ی آموزش غیر حضوری (حتی در شرایط عادی) بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر و بسیاری از تحقیقات دیگر، پیشنهادات زیر مطرح می‌شود:

۱-اهتمام مدارس به‌خصوص در شرایط آموزش مجازی بر آموزش مهارت‌های کنترل و تنظیم شناختی هیجان با رویکرد استفاده از راهکارهای سازگاران.

۲-تهیه‌ی بسته‌های آموزشی برای ارتقای سطح معلومات دبیران در حوزه‌ی مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان.

۳-برگزاری دوره‌های آموزشی با موضوعات هیجان و کنترل آن برای دست‌اندرکاران آموزش و پرورش.

۴- برگزاری دوره‌های آموزشی با موضوعات هیجان و کنترل شناختی آن برای دانش‌آموزان.

۵-تدوین دستورالعمل‌هایی برای مشاوران مدرسه و آموزش آن‌ها برای کمک به دانش‌آموزانی که از نظر یادگیری تنظیم و کنترل هیجان با دشواری‌هایی مواجه هستند.

شناختی هیجان بر بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش تنظیم شناختی هیجان بر هیجان‌ات تحصیلی و بهزیستی تحصیلی دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه در شرایط کرونا انجام شده است. با توجه به مقدار حد معناداری به دست آمده و کوچکتر بودن این مقدار از 0.001 (sig=) می‌توان بیان کرد که یافته‌های حاصل از این مطالعه حاکی از آن است که آموزش تنظیم شناختی هیجان برای این مقطع تحصیلی و به‌خصوص در شرایط پاندمی کرونا در جهت افزایش هیجان‌ات مثبت تحصیلی (شامل سه مؤلفه‌ی لذت، امیدواری و غرور) اثرگذار است و باعث کاهش هیجان‌ات منفی تحصیلی (شامل پنج مؤلفه‌ی خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی) می‌شود؛ همچنین باعث ارتقای ایت‌های بهزیستی تحصیلی می‌گردد که همسو با مطالعات ابوالمعالی الحسینی (Abolmaali Al-Husseini, 2020) و وان باول و همکارانش است (Van Bavel et al., 2020): لذا این آموزش برای دانش‌آموزان در بحران‌های سلامت، جهت افزایش مهارت‌های سازگاران و کاهش راهبردهای حل مسئله‌ی ناسازگاران می‌تواند اقدامی مؤثر باشد که توسط روان‌شناسان، به‌ویژه روان‌شناسان تربیتی، مدرسه و سلامت به کار رود که هم جهت با پژوهش‌های کاسکن و همکارانش می‌باشد (Cokun et al., 2014). در گروه شاهد میانگین هیجان‌ات تحصیلی منفی پیش‌آزمون ۱۱۶ و در پس‌آزمون ۱۱۸ است که این نشان می‌دهد میانگین هیجان‌ات تحصیلی منفی در گروه شاهد که هیچ آموزشی دریافت نکرده‌اند در پس

References

- Abolmaali Al-Husseini, Khadijeh, (2020). Psychological and educational consequences of covid 19 disease in students and strategies to deal with them, Quarterly Journal of Educational Psychology, Allameh Tabatabaei University, Volume 15, Number 56. Spring 99, p153-166. [in Persian]
- 2-Battegay, M., Kuehl, R., Tschudin-Sutter, S., Hirsch, H. H., Widmer, A. F., & Neher, R. A. (2020). 2019-novel Coronavirus (2019-nCoV): Estimating the case fatality rate - a word of caution. Swiss Medical Weekly. Advance online publication.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- 4-Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, Ç., & Tosun, U. (2014). Analysis of the Relationship between the Resiliency Level and Problem Solving Skills of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680.
- 5- Fiorilli, G., De stasio, S. Di Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2017). School Burnout, depressive Symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 84,1-12.
- 6- Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upwards spirals of well-being, *Journal of psychology Science*, 3, pp 172-179
- 7- Gagne, J. C. de, & Walters, K. (2009). Online Teaching Experience: A Qualitative Metasynthesis (QMS). *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 5(4), 577-590.
- 8- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- 9-Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences*, 23, 225-233.
- 10- Ghafouri-Fard, Mansour, (2020). The boom of virtual education in Iran: The Potential that flourished with covid19, *Journal of Education in Medical Sciences*, University of Tabriz, July 2016. [in Persian]
- 11-Hassani,(2011), Psychometric Properties of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and *Clinical Journal of Psychology*, Pages 19 to 29. [in Persian]
- 12-Hosseini, Tooran; Hajibakhchali, Alireza; Assadian, Morteza, (2016), Relationship between components of academic excitement and component with academic commitment in 6th grade elementary school female students in Ahvaz 2016. [in Persian]
- 13-Kadivar, P.; Farzad, W.; Kavosban, J. & Nicodell, F., (2010), Emotional academic questionnaires, *Educational innovations*, 7_38(8)32,1. [in Persian]
- 14- Korhonen, J., Linnanmaki, K., & Aunio, P. (2014). Learning difficulties, Academic wellbeing and educational dropout: A person-centered approach. *learning and individual differences*, 31,1-10.
- 15-Manuell, M.-E., & Cukor, J. (2011). Mother Nature versus human nature: Public compliance with evacuation and quarantine. *Disasters*, 35(2), 417-442.
- 16-McLem, Gail L., (2017), Children's emotion regulation A step-by-step guide for parents, teachers, counselors and psychologists,

- Translated by Kiani Ahmad Reza and Bahrami Fatemeh Tehran Arjmand Publications.
- 17-Meyer, F.K., Turner, J.C., 2002, Discovering emotion in classroom research. *Educational Psychologist*, 37, 107-114.
- 18-Mirzaei, Fandokht, Omid ; Dortaj, Fariborz ; Saadipour, Esmaeil ; Ebrahimi Ghavam, Soghra ; Delavar, Ali (2012), The relationship between self-supporting environment and academic well-being The mediating role of basic psychological needs , *Journal of Psychological Sciences* Volume ,19 ,Number (87)Page 299 to 319, June 2019. [in Persian]
- 19-Moradi, Morteza; Soleimani Khashab, Abbas Ali ; Shahabzadeh, Sedigheh; Sabbaghian, Hamideh and Dehghanizadeh, Mohammad Hossein (2016), Examining Factor Structure and Measuring Internal Consistency in Iranian Version Academic Welfare Questionnaire Quarterly , *Journal of Educational Measurement* Allameh Tabatabai University ,(26)7, Winter ,95. [in Persian]
- 20-Noor Ali, Hemmat ; Haji Yakhchali, Alireza ; Yeylagh, Manijeh ; Maktabi, Gholam Hossein, (2018), The effect of strategic trainings on cognitive emotion regulation on school welfare, *Adjustment and emotion regulation in talented male students Journal of Psychological Achievements (Educational Sciences and Psychology)*, Shahid Chamran University, Ahvaz Autumn and Winter Volume 25, Number 2, Pages 91_ 110. [in Persian]
- 21-Omidvari, Sepideh, (2008). *Spiritual Health Concepts and Challenges Interdisciplinary, Research of the Holy Quran* Volume 1 Number 1 Page 17-58. [in Persian]
- 22-Pekrun, R., (2006). The control-Value. Theory of achievement emotion; assumptions, collaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18 (4), 315-341.
- 23-Pekrun, R., Goetz, Th., Titz, W. & Perry, R.P. (2002) Academic Emotion in students' self-regulated learning and Achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational psychologist*, 37(2), 91-106.
- 24-Rarkryan, P. A. (2020). Challenges of home learning during a pandemic through the eyes of a student. Retrieved from <https://www.thejakartapost.com/life/2020/04/11/challenges-of-home-learning-during-a-pandemic-through-the-eyes-of-a-student.html>.
- 25-Rothe, C., Schunk, M., Sothmann, P., Bretzel, G., Froeschl, G., Wallrauch, C., Hoelscher, M. (2020). Transmission of 2019-nCoV Infection from an Asymptomatic Contact in Germany. *The New England Journal of Medicine*, 382(10), 970-971.
- 26- Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 308, 313.
- 27- Salehi, Mina ; Kalpour, Reza ,(2017), Evaluation of the effectiveness of emotion regulation training on sleeping quality and performance of students with exam anxiety 9th International Conference on Psychology and Social Sciences. November 20, 2017. [in Persian]
- 28-Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2012). The schoolwork engagement inventory: Energy, dedication and absorption (EDA).

- 29-Samani ,Siamak ;Jokar, Bahram ; Sahragard, Narges,(2007). Tab avari, Mental health resilience and life satisfaction, Iranian Journal of Clinical Psychiatry ,Page ,290_ 295. [in Persian]
- 30-Samdal, O., Wold, B., & Bronis, M. (1999). Relationship between students' perceptions of school environment, their satisfaction with school and perceived academic achievement: An international study. *School Effectiveness and School Improvement*, 10(3), 296-320.
- 31-Schutz, P. A., & Pekrun, R. (Eds.). (2007). *Emotion in education*. San Diego, CA: Academic Press. pp.13-36.
- 32-Seif ,Ali Akbar ,(2000) *Educational Psychology* ;12th Edition Tehran ,Agah. 28European Journal of Psychological Assessment, 28, 60-67.
- 33-Tong, Z.-D., Tang, A., Li, K.-F., Li, P., Wang, H.-L., Yi, J.-P., Yan, J.-B. (2020). Potential Presymptomatic Transmission of SARS-CoV-2, Zhejiang Province, China, 2020. *Emerging Infectious Diseases*, 26(5), 1052-1054.
- 34-Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Willer, R. (2020). Using social and behavioral science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behavior*. Advance online publication.
- 35-Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3 (1), 1-15.