



University of
Sistan and Baluchestan



Iranian Educational
Psychology Association

A phenomenological study of the challenges governing the issue of managing emotions in schools and providing solutions

Kamal Nosrati Heshi¹ | Morteza Golshani Gehraz^{2✉} | Nasim Rezaei³

1 Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran, Iran. E-mail:

kamalnosrati1367@cfu.ac.ir

2. Corresponding Author, Bachelor of Elementary Education, Farhangian Allameh Tabatabai, Ardabil, Iran. E-mail:

morteza.golshani.g@gmail.com

3. Bachelor's degree in elementary education, Allameh Tabatabai, Ardabil, Iran, Iran. E-mail: Nasimrezaei79@yahoo.com

Article Info

ABSTRACT

Article type:

Research Article

Article history:

Received:

Received in revised form:

Accepted:

Published online:

Keywords:

lived experience,
management of emotions,
challenges,
solutions.

Paying attention to emotions and emotions and their management in students is very important and needs to be investigated. The aim of the current research was to study the lived experiences of teachers and professionals regarding the challenges governing the management of emotions and emotions and to provide solutions for it, and the research method was also a qualitative phenomenology type. The interviewees of the research included all teachers and specialists in education, psychology and counseling in Ardabil city in the academic year of 1401-1402. To select the participants, a purposeful and saturation sampling method was used, and in this research, 21 people were teachers and 19 people were experts. Data were collected using in-depth and semi-structured interviews and two-way dialogue. To determine the validity and reliability of the interviews, triangulation or triangulation technique, member control technique, parallel accurate information acquisition technique and researchers' self-review were done. In the interview with the teachers, the majority of them emphasized the existence of challenges such as individual, family, school and educational challenges in managing students' emotions and emotions and presented solutions including social solutions, family-oriented solutions and education-oriented solutions for it. Experts also listed solutions such as recognizing, explaining and justifying children, solutions related to the family and improving the abilities of school staff. The results of the research indicate that the management of students' emotions and emotions requires more capabilities and skills of families, school and society agents, and it seems that the current situation is far from the ideal situation of those capabilities and skills. From this point of view, it seems necessary to prepare necessary empowerment programs in order to manage students' emotions and emotions for families, school and society.

Cite this article: Nosrati Heshi, K., Golshani Gehraz, M., & Rezaei, N. (2024). A phenomenological study of the challenges governing the issue of managing emotions in schools and providing solutions. *Journal of Educational Psychology Studies*, 21 (53), 225-265. DOI: [10.22111/JEPS.2024.45909.5427](https://doi.org/10.22111/JEPS.2024.45909.5427)



© The Author(s).

Publisher: University of Sistan and Baluchestan



مطالعه پدیدارشناسانه از چالش‌های حاکم بر مقوله مدیریت عواطف و هیجانات در مدارس

و ارائه راهکارها

کمال نصرتی هشی^۱ | مرتضی گلشنی گهراز^۲ | نسیم رضایی^۳

۱. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: kamalnosrati1367@cfu.ac.ir

۲. نویسنده مسئول، کارشناسی آموزش ابتدایی، فرهنگیان علامه طباطبایی، اردبیل، ایران. رایانامه: morteza.golshani.g@gmail.com

۳. کارشناسی آموزش ابتدایی، فرهنگیان علامه طباطبایی، اردبیل، ایران. رایانامه: Nasimrezaei79@yahoo.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	توجه به عواطف و هیجانات و مدیریت آن در دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت بوده و نیازمند بررسی است. هدف پژوهش حاضر، مطالعه تجارب زیسته معلمان و متخصصان، پیرامون چالش‌های حاکم بر مدیریت عواطف و هیجانات و ارائه راهکارها برای آن بود و روش پژوهش آن نیز، کیفی از نوع پدیدارشناسی بود. مصاحبه‌شوندگان پژوهش، شامل همه معلمان و متخصصان تعلیم و تربیت، روانشناسی و مشاوره شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. برای انتخاب شرکت‌کنندگان، از شیوه نمونه‌گیری هدفمند و تا حد اشباع استفاده شد، که در این پژوهش ۲۱ نفر معلم و ۱۹ نفر از متخصصان بودند. داده‌ها با استفاده از مصاحبه عمیق و نیمه ساختاریافته و نیز به شیوه گفت‌وگوی دو طرفه، جمع‌آوری گردید. برای تعیین روایی و پایایی مصاحبه‌ها نیز تکنیک تثلیث یا مثلث‌سازی، تکنیک کنترل اعضاء، تکنیک کسب اطلاعات دقیق موازی و خودبازبینی محققان صورت گرفت. در مصاحبه با معلمان، اکثریت آن‌ها به وجود چالش‌هایی نظیر چالش‌های فردی، خانوادگی، مدرسه و تحصیل در مدیریت عواطف و هیجانات دانش‌آموزان تاکید داشتند و راهکارهایی اعم از راهکارهای اجتماعی، راهکارهای خانواده‌محور و راهکارهای آموزش‌محور را برای آن ارائه دادند. متخصصان هم راهکارهایی هم‌چون شناخت، تبیین و توجیه فرزندان، راهکارهای مربوط به خانواده و ارتقا توانایی‌های عوامل مدرسه را برشمردند. نتایج پژوهش بیانگر آن است که مدیریت عواطف و هیجانات دانش‌آموزان مستلزم توانمندی و مهارت بیشتر خانواده‌ها، عوامل مدارس و جامعه است که بنظر می‌رسد وضعیت کنونی با وضعیت مطلوب آن توانمندی‌ها و مهارت‌های مدنظر فاصله چشم‌گیری دارد. از این سو تدارک برنامه‌های توانمندی لازم در راستای مدیریت عواطف و هیجانات دانش‌آموزان برای خانواده‌ها عوامل مدرسه و جامعه ضروری بنظر می‌رسد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۲/۲۰	
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۲/۲/۲۰	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۳/۱۰	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۲۸	
واژگان کلیدی: تجربه‌زیسته، مدیریت عواطف و هیجانات، چالش‌ها، راهکارها	

استناد: نصرتی هشی، کمال؛ گلشنی گهراز، مرتضی؛ و رضایی، نسیم (۱۴۰۳). مطالعه پدیدارشناسانه از چالش‌های حاکم بر مقوله مدیریت عواطف و هیجانات در مدارس و ارائه راهکارها. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۱ (۵۳)، ۲۶۵-۲۲۵.

DOI: 10.22111/JEPS.2024.45909.5427



مقدمه

عواطف و هیجانات در تاثیرگذاری بر افکار و اعمال آدمی از جایگاه والایی برخوردار بوده و به عنوان یکی از مهم‌ترین ساحت‌های وجودی انسان به شمار می‌رود؛ به طوری که امروزه جنبه‌های گوناگون و متنوع مربوط به آن در حیطه‌های مختلف دانش‌های تخصصی مورد بررسی قرار می‌گیرد (دیبا، ۱۳۹۱: ۲۵-۲۷). عواطف و هیجانات بسیار پراهمیت هستند؛ چراکه سازوکار رفتار انسانی را تعیین می‌کنند. عواطف و هیجانات به عنوان بخش اساسی و مهم زندگی انسان، از ضروریات حیات آدمی بشمار رفته، به طوری که در نحوه تشکیل ارتباط‌گیری و درک و تفسیر حالات دیگران، نقشی بسیار پررنگ داشته و در رشد و سازماندهی شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم فرد نقش بسزایی دارد. بر این اساس همه انسان‌ها هیجان‌ها و عواطف زندگی خود را تجربه نموده و مسلم است که در رویارویی با موقعیت‌های مختلف، عواطف و هیجانات گوناگونی را از خود نشان می‌دهند (سهرابی‌ام‌آباد، ۱۳۹۸: ۹۷). عواطف را می‌توان پاسخ‌های با قدرتی دانست که نسبت به محرک‌هایی مانند افراد، اشیا و یا رویدادهایی با اهداف خاص می‌باشد (ون‌کلیف و کوه^۱، ۲۰۲۲: ۵۳۲) و به عنوان حالت‌های ذهنی است که از طریق رفتار و کلمات به نمایش گذاشته می‌شود (شان^۲، ۲۰۲۲: ۲۷۹). یا می‌توان عاطفه را مقوله‌ای دارای ابعاد فیزیولوژیک، رفتاری و احساس و ابراز چهره‌ای دانست که پاسخ ذهنی فرد بوده و معمولاً موجب تغییرات فیزیولوژیک و سرانجام موجب رفتار می‌شود (ضرابی، ۱۳۸۸: ۸۲۰-۸۲۱). همچنین «هیجان به حالت‌های موقتی توام با برانگیختگی یا فروریختگی گفته می‌شود که همراه با تجلیات فیزیولوژیکی، چهره‌ای، روانی و عملی است. هیجانات واکنش موجود زنده در جهت سازگاری مناسب با موقعیت‌های به وجود آمده است» (سیدزاده‌قمی، ۱۳۹۸: ۱۷). عواطف و هیجانات از جمله احساساتی هستند که بر طبق

¹. van Kleef & Côté

² Sean

نظریه جیمز و لانگه^۱ زمانی احساس می‌شوند که ادراکی از دگرگونی‌های بدن اتفاق بیافتد به عبارتی مطابق این نظریه آنچه که ما به عنوان هیجان تجربه می‌کنیم برچسبی است که به پاسخ‌های خود می‌زنیم. در طرفی نیز می‌توان عواطف و هیجانات را تعبیر و تفسیری از حالت‌های برانگیختگی دانست که بیانگر نظریه شاختر و سینگر^۲ است (کاکي، ۱۳۹۹: ۳۳). به طوری که زمانی احساسی درک می‌شود سریعاً با استفاده از محیط با جستجوی نشانه‌های عاطفی بدن برچسب می‌زنیم. از سویی مطابق با نظریه ارزیابانه ریچارد لازاروس^۳ نیز می‌توان هیجان را نتیجه ارزیابی اطلاعات از موقعیت محیطی و درون بدن دانست که پس از بررسی و ارزیابی داده‌های اطلاعاتی بدن به این احساس دست می‌یابیم. در این راستا نیز نظریه رفتارگرایی واتسون نیز بر این عقیده است که هیجان دارای سه مقوله اساسی ذاتی ترس، خشم و عشق بوده که ترس در آن در پاسخ ذاتی فرد به صدای مخوف بیرونی یا از دست دادن حمایت بوجود آمده، خشم از ایجاد مانع در برابر حرکات و اعمال فرد بروز نموده و عشق نیز از نوازش و دلجویی حاصل می‌شود (شاکری، ۱۳۹۷: ۴۲). بر این اساس نیز توجه مطلوب به مفهوم صحیح عواطف و هیجانات، درک مطلوب و ارزیابی مطلوب آن حائز اهمیت بوده چراکه موجب ایجاد چشم‌اندازی روشن و دلخواه از روزگار دراز مدت سلامت و خوشبختی است که اثرات مفیدی را بر زندگی آدمی می‌گذارد و آدمی را نسبت به مشکلات و غلبه بر آنها هشیار می‌نماید، البته به شرط آن که مدیریت و کنترل بر روی آن اجرا شود (زمردی، ۱۳۹۱: ۱۷).

تنظیم و مدیریت هیجان به عنوان موضوعی بسیار بحث‌برانگیز بوده چراکه به یک سازه‌ی پیچیده اطلاق شده که شامل مدیریت مولفه‌های مختلف شناختی، رفتاری، زمینه‌ای و

^۱.James Lange

^۲.Schachter – Singer

^۳.Lazarus

نوروفیزیولوژیکی است (کاسانو و همکاران^۱، ۲۰۰۶) و از دو چهارچوب معین و کلی راهبردهای تنظیم هیجان قبل از وقوع حادثه و راهبردهای تنظیم هیجان بعد از بروز حادثه مورد بررسی قرار می‌گیرد (کاکي، ۱۳۹۹: ۳۳). تنظیم و مدیریت هیجان به عنوان فرایندی است که بر اساس آن افراد تشخیص می‌دهند چه هیجان‌هایی را بروز دهند و اینکه این هیجان‌ها را چگونه و چه زمانی ابراز دارند (گریشام و گولان^۲، ۲۰۱۲). سازه تنظیم و مدیریت هیجان به عنوان امری است که شامل هر راهبرد و فرایندی است که شخص از طریق آن با هیجان‌ها شدید مقابله نموده (لیهی^۳، ۲۰۱۲) و از طریق آن، هیجان‌ها را برای پاسخ به توقعات محیطی هشیارانه و ناهشیارانه تعدیل می‌کند (آلداو و همکاران^۴، ۲۰۱۰). امکان آن هست که تنظیم و مدیریت هیجان منجر به تلاشی شود که فرد در جهت تاثیرگذاری بر نوع، چگونگی، و زمان تجربه شود و شدت فرایندهای رفتاری، جسمانی و تجربی هیجان‌ها را نیز تحت تاثیر قرار دهد (سلون و کیرینگ^۵، ۲۰۰۷). بر این اساس و بنابر تعاریف مدیریت و تنظیم عواطف و هیجان‌ها برای تقابل با هیجان‌ها شدید و وفق مطلوب با محیط نیاز به مدیریت عواطف و هیجان‌ها امری مهم بوده و تقویت آن در آحاد جامعه به خصوص در مدارس که به عنوان بخش اساسی جامعه برای انتقال مفاهیم (فلاشه و ادموندز^۶، ۲۰۲۱: ۲۹۸) و به عنوان مرکز رسمی برای توسعه مهارت‌های افراد است، (ماردیانا و همکاران^۷، ۲۰۲۱: ۱۲۶) بایستی مورد توجه و اهتمام جدی قرار بگیرد؛ چراکه تقویت این امر در سطح جامعه به تبع خود از اهمیت والایی برخوردار بوده و پیامدهای مطلوبی را در پی دارد.

1. Casano Et al

2. Gresham & Gullone

3. Leahy

4. Aldao Et al

5. Sloan & kering

6. Flache & Edmunds

7. Mardiana Et al

بطور کلی مدیریت عواطف و هیجانات می‌تواند موجب پردازش شناختی و اطلاعات درگیر در خلاقیت (باس و همکاران^۱، ۲۰۰۸)، برنامه‌ریزی (کانلی و جانسون^۲، ۲۰۱۵)، ریسک‌پذیری (لرنر و کلتنر^۳، ۲۰۰۰)، تسهیل تصمیم‌گیری (اوتلی و جانسون-لرد^۴، ۱۹۸۷)، آماده کردن فرد برای پاسخ‌های محرک سریع (فrijda^۵، ۱۹۸۶) ارتقا یادگیری (کهیل و همکاران، ۱۹۹۴ به نقل از شاهین‌بنا، ۱۳۹۹)، لذت‌گرایی (گولدنبرگ و همکاران^۶، ۲۰۱۶)، درمان اختلالات اضطرابی (امستادتر^۷، ۲۰۰۸)، پیشبینی اختلالات استرس، پرخاشگری، افسردگی (مارتین و داهلن^۸، ۲۰۰۵)، مقابله مؤثر با موقعیت‌های فشارزا (گراس، ۲۰۰۲)، سازگاری روانشناختی، رضایت شخصی، احساس شایستگی، کارآمدی اجتماعی، موفقیت تحصیلی، سلامتی جسمی و روحی (مک دوایل، ۲۰۱۰؛ به نقل از قایم‌پور و همکاران، ۱۳۹۸) و غیره شود. بخاطر اهمیت مقوله مدیریت عواطف و هیجانات در اسناد بالادستی نیز همچون سند تحول بنیادین، ساحت تربیت زیبایی‌شناختی و غیره را ناظر بر رشد و پرورش عواطف، احساسات و هیجانات قلمداد و بر آن تاکید شده است (سند تحول بنیادین، ۱۳۹۰: ۳۰۷).

براین اساس می‌توان اذعان داشت آدمی برای نیل به اهداف مطلوب در زندگی بایستی جنبه عاطفی و هیجانی خود را در پاسخ به شرایط درونی و بیرونی کنترل نموده و مدیریت نماید؛ اما در این راستا توجه به شواهد و قرائن حاضر بیانگر آن است که جامعه امروزی از حالت مطلوب این امر فاصله چشم‌گیری دارد. علی‌رغم تأکیداتی که بر تقویت عواطف و هیجانات در اسناد بالادستی و غیره شده است، با این حال در جامعه ایرانی، افراد به خصوص کودکان و نوجوانان دچار مشکلات عاطفی و هیجانی بوده و این امر در پی خود مشکلاتی را ایجاد می‌کند. به طوری که می‌توان اشاره

1. Baas Et al
2. Connelly & Johnson
3. Lerner & Keltner
4. Oatley & Johnson-Laird
5. Frijda
6. Goldenberg Et al
7. Amstadter
8. Martin & Dahlen

داشت در جامعه امروزی تعارضات خانوادگی، کانون سرد و بی‌روح و تهی از عواطف و مدیریت آن در قبال همدیگر اثرات نامطلوبی را بر سلامت روانی فرزندان در جامعه امروز داشته است به گونه‌ای که این امر موجب زمینه‌ساز کج‌روی‌های آینده شده است (رسولیان، ۱۳۹۷). از سویی دیگر مشاهدات گواه بر آن است که انواع مشکلات گوناگون در جامعه ایرانی اعم از طلاق و غیره ناشی از مشکلات عاطفی افراد بوده و سوء مدیریت عواطف و هیجانات عامل بروز چنین مشکلاتی در سطح جامعه ایرانی شده است (ایمانیان، ۱۳۹۷). بر این اساس می‌توان اذعان داشت فقر عاطفی به عنوان یکی از مشکلات اصلی جامعه ایرانی شناخته شده (رحیمی، ۱۳۹۸) که مسئولان ذی‌ربط را بر آن وامی‌دارد تا نسبت به حل این مسئله اهتمام جدی داشته باشند و عدم توجه به این موضوع به تبع خود مشکلاتی اعم از آسیب‌پذیری در برابر اختلالات روانشناختی (واندیلن و کول، ۲۰۰۷)، روان‌نژندگرایی (حسنی و همکاران، ۱۳۸۷)، افسردگی (صادری، ۱۳۸۸)، اضطراب (موریس و همکاران، ۲۰۰۴)، شخصیت مرزی (گارنوسکی و کریچ، ۲۰۰۹)، قرار گرفتن در معرض اعتیاد (ویلنس و همکاران، ۲۰۱۳)، کاهش سلامت روانی (ساکسنا و همکاران، ۲۰۱۱)، انزوای اجتماعی، بزهکاری، رفتار پرخاشگرانه (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۰۱) و ... را در پی دارد.

برای غلبه بر شکاف‌ها و حل مسئله پژوهش، تحقیقاتی در راستای مدیریت عواطف و هیجانات صورت گرفته است که بیشتر مبتنی بر تنظیم هیجانات بوده است. در ادامه به معرفی نتایج برخی از تحقیقات پرداخته می‌شود. کراس و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقی نشان دادند که روابط زوجی، روابط والد و کودک و در کل روابط بین اعضای خانواده در تنظیم عواطف و هیجانات ایشان اثرگذار

1. VanDillen & Kool
2. Muris Et al
3. Garnefski & Kraaij
4. Wilens Et al
5. Saxena Et al
6. Eisenberg Et al
7. Krauss Et al

است. گرینمن و همکاران^۱ (۲۰۱۹) بر اساس پژوهشی بیان کردند که آموزش‌های مبتنی بر هیجانات منجر به کاهش تعارض‌های روان‌شناختی شده و این نیز به تبع خود موجب می‌شود افراد تدریجاً در سازمان‌دهی تجربه‌های هیجانی «خود» و نظرات افراد دیگر در رابطه با خود آنان احساس هویتشان را در قالب یک روایت منسجم از خود رقم بزنند و این امر سبب می‌شود که به مرور فرد عواطف، احساسات و هیجانات خویش را مستحکم سازد. موریش و همکاران^۲ (۲۰۱۷) در تحقیقی نشان دادند برنامه آموزش مثبت‌نگری و مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت سبب افزایش توانایی تنظیم هیجانات و مدیریت آن‌ها در نوجوانان می‌شود. آخوندی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی دریافتند که آموزش مهارت‌های مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار موجب کاهش حساسیت اضطرابی شده و از سویی موجب افزایش کنترل عواطف و هیجانات می‌شود. خدامیان‌آرانی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی مبتنی بر «بررسی راهبردهای تنظیم هیجان درون‌فردی در روایات» بر این نتایج دست یافتند که راهبردهایی چون دعا، استغفار، رفاقت، نظافت و نماز در تنظیم عواطف و هیجانات مؤثر هستند. نظریورصمصامی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی دریافتند که اعتیاد داشتن والدین ممکن است موجب آن شود که فرزندان به ویژه پسران در معرض آسیب‌های روانشناختی چون ضعف در تنظیم هیجان و ناتوانی در خودتنظیمی عاطفی قرار بگیرند. کمالی‌ایگلی و ابوالمعالی‌الحسینی (۱۳۹۵) در پژوهشی دریافتند که افراد با معیارهای فردی بالا و دارای فرایندهای مطلوب ارتباطی خانواده، بیشتر از راهبردهای مثبت و افراد دارای نگرانی بیش از حد، بیشتر از راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند؛ بنابراین برای این که افراد به‌ویژه نوجوانان بتوانند راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی را اتخاذ کنند؛ بایستی بر روی فرایندهای ارتباطی خانواده ایشان تمرکز نمود.

^۱. Greenman Et al

^۲Morrish Et al

طبق بررسی‌های انجام شده در مورد عواطف و هیجانات، آنچه این تحقیق و پژوهش را از سایرین متمایز می‌کند و وجه نو آوری این پژوهش قلمداد می‌شود، تاکید پژوهش حاضر بر تجربه زیسته معلمان و متخصصان تعلیم و تربیت، روانشناسی و مشاوره در زمینه شناسایی چالش‌ها و راهکارهای مناسب جهت غلبه بر این چالش‌ها است، که در تحقیقات دیگر بررسی نشده است. همچنین بر طبق گزارش معلمان و متخصصان تعلیم و تربیت، روانشناسی و مشاوره، تجاربی که آن‌ها در حیطه مدیریت عواطف و احساسات داشتند، بیان کردند که این مقوله مورد عنایت و توجه چندانی نبوده و از اهمیت کم‌تری برخوردار و با چالش‌های بسیار زیادی مواجه است. لذا با توجه به آنچه درباره اهمیت مدیریت هیجان و عواطف گفته شد هدف پژوهش حاضر، مطالعه تجربه زیسته معلمان و متخصصان، از چالش‌های حاکم بر موضوع مدیریت عواطف و هیجانات و ارائه راهکارها می‌باشد، تا از طریق مصاحبه با آن‌ها در این زمینه به شناسایی چالش‌های موجود بر سر راه این موضوع پی برد و راهکارهایی را نیز بر آن ارائه داد تا بتوان بدین طریق به اجرای هرچه پررونق این مقوله در نظام تعلیم و تربیت کمک کرد. بر این اساس می‌توان بیان داشت که سوالات پژوهش در مصاحبه با دو گروه معلمان و متخصصان تعلیم و تربیت، روانشناسی و مشاوره مطرح گردید و مورد بررسی قرار گرفت. از این سوالات مطرح شده برای معلمان عبارت بود از:

سوال ۱: در زمینه مدیریت عواطف و هیجانات چه نوع چالش و مشکلاتی برای دانش‌آموزان وجود دارد؟، سوال ۲: چه راه‌حلهایی را برای غلبه بر این چالش‌ها و مشکلات پیشنهاد می‌دهید؟، سوال ۳: در رابطه با مؤلفه‌های برنامه درسی (اهداف تدریس، روش‌های تدریس، نقش معلم، ارزشیابی، محتوا و ...) برای بهبود مدیریت عواطف و هیجانات دانش‌آموزان، چه پیشنهادهایی را دارید؟ و سوالات مطرح شده برای متخصصان نیز عبارت بود از: سوال ۱: در زمینه مدیریت عواطف و هیجانات چه نوع چالش و مشکلاتی برای دانش‌آموزان، معلمان و اولیاء وجود دارد؟، سوال ۲: چه راه‌حلهایی را برای غلبه بر این چالش‌ها و مشکلات پیشنهاد می‌دهید؟، سوال ۳: مراکز تربیت معلم، به لحاظ عملی

و نظری برای بهبود تخصص، دانش و اطلاعات معلمان در رابطه با مدیریت عواطف و هیجانات، چه اقداماتی باید انجام دهد؟ پیشنهادتان در این راستا چیست؟.

روش پژوهش

این پژوهش جزء پژوهش های کیفی و از نوع پدیدارشناسی بود. پدیدار شناسی به معنای مطالعه تجربه زیسته یا جهان زندگی است که توسط یک فرد زیسته و تجربه می شود و به معنای جهان یا واقعیت جدایی از انسان نیست. در رویکردهای پژوهشی پدیدارشناسی دو روش پدیدار شناسی توصیفی (هوسرل) و پدیدار شناسی تفسیری (هایدگر) مطرح هست که گرچه محققان هر دو تجربه زیسته را بررسی می کنند اما در رویکرد پدیدارشناسی توصیفی، توصیف پدیده و تجربه زیسته بدون تفسیر انجام می شود و توصیفی دقیق، مشروح و با ارائه دسته بندی ها و طبقه بندی هایی از تجارب صورت می گیرد و در پدیدارشناسی تفسیری هایدگر توصیف، هدف اصلی محقق نیست و به وضوح تفسیر معانی تجارب زیسته افراد توسط محقق انجام می شود (ماستاکاس^۱، ۱۹۹۴). لذا پژوهش حاضر بر اساس روش پدیدارشناسی توصیفی هوسرل انجام شد.

مشارکت کنندگان بالقوه در این پژوهش تمامی معلمان شاغل به تدریس در شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ و متخصصان حوزه تعلیم و تربیت (افرادی که به عنوان استاد در رشته علوم تربیتی و روانشناسی و مشاوره فعالیت می کنند) در استان اردبیل بوده اند. برای انتخاب آزمودنی ها و تعداد آن ها از رویکرد هدفمند ملاکی و معیار اشباع نظری استفاده شد. در تحقیقات پدیدارشناسی طبق پژوهش پروری (۱۳۹۸: ۹۸)، نمونه مورد نیاز حداقل ۶ و حداکثر ۵۰ هست و با توجه به رویکرد اشباع نظری در ۲۱ مصاحبه از معلمان و ۱۹ مصاحبه از متخصصان اطلاعات جدید به دست نیامد و مصاحبه متوقف شد. شرط انتخاب نمونه آماری، اول تمایل به شرکت در پژوهش و دوم داشتن سابقه تدریس به مدت حداقل دو سال بود.

¹. Moustakas

لازم به ذکر است که مصاحبه از معلمان به صورت حضوری و غیر حضوری و در قالب سوالاتی بصورت باز پاسخ و در برنامه شاد، رویکا و ایثا صورت گرفت و بعد از انجام مصاحبه‌ها پاسخ‌های ارائه شده به صورت متن یا صوت در قالب یک مجموعه عینا پیاده‌سازی و جمع‌گردید. ملاحظات اخلاقی، با ارائه توضیحات لازم در مورد اهمیت و هدف‌های پژوهش، عدم اجبار در پاسخ، عدم دریافت مشخصات فردی معلمان، محرمانگی و عدم افشای نظرات به سایرین، اطمینان از حذف فایل صوتی پس از یادداشت‌برداری، استفاده از نتایج صرفاً جهت ارتقا و بهبود کیفیت آموزش رعایت گردید.

بعد از انجام مصاحبه‌های عمیق و نیمه ساختاریافته، جهت تحلیل یافته‌ها، از روش کدگذاری باز منسوب به استراس و کوربین^۱ (۲۰۰۸) استفاده شد. به عبارت دیگر، بر اساس این رویکرد، تحلیل مصاحبه‌ها در چند سطح صورت گرفت. در مرحله کدگذاری باز متن مکتوب مصاحبه‌های معلمان و متخصصان به دقت از سوی پژوهشگر خوانده و به اجزای کوچک‌تری تقسیم شد. این اجزا در یک فرایند دائمی، مقایسه، مفهوم‌پردازی و مقوله‌بندی شدند. در کدگذاری محوری، مقوله‌هایی که در مرحله پیشین شناسایی شده بودند، نظم بیش‌تری یافته و با ترکیب جدیدی به یکدیگر مرتبط شدند. این فرایند به این شکل صورت پذیرفت که مقوله‌های کلی‌تر شناسایی شده و ارتباط آن‌ها با هم روشن شد. در نهایت، یک کدگذاری گزینشی که در واقع روایتی از جمع‌بندی یافته‌های پژوهش هست، برای هر سوال مصاحبه مشخص شده است. همچنین برای پاسخ‌های هر دو گروه معلمان و متخصصان هر سه مراحل کدگذاری باز، محوری و گزینشی استفاده شد. افزون بر این برای اطمینان از صحت تفسیر و برداشت پژوهشگران از اظهارات هر شرکت‌کننده، در صورت نیاز، مجدد با آن‌ها تماس گرفته و صحت تفسیرها با نظر وی بررسی و در صورت نیاز تغییرات لازم انجام شد.

1. Strauss & Corbin

در ارتباط با روایی سوالات نیز لازم به ذکر است در طراحی سوالات با روش پدیدارشناسی طبق پژوهش پروری (۲۰۱۹، ۹۵)، یا ماستاکاس (۱۹۹۴) و کرسول^۱ (۲۰۰۷، ۸۳) مهم این هست که افراد موضوع مورد مطالعه را چگونه تجربه کرده‌اند؟ یا افراد چه چیزی در مورد موضوع مطالعه، تجربه کرده‌اند؟ حتی پژوهشگر می‌تواند روی بخش خاصی از تجربیاتی که فرد بیان می‌کند، متمرکز و سوالات جزئی‌تر جهت بررسی عمیق‌تر طرح نماید و بطورکلی در این پژوهش ابتدا در زمینه موضوع پژوهش مقالات موجود، مطالعه و بعد از اشراف به حیطه موضوعی، برای اخذ تجربه زیسته نمونه آماری، با مشورت از اساتید روانشناسی و علوم تربیتی سوالاتی طراحی گردید. در نهایت برای رسیدن به بی‌طرفی، قابلیت اعتبار تایید یا قابلیت وابستگی و قابلیت کاربرد یا انتقال سوالات مصاحبه و پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان از تکنیک‌هایی همچون استفاده از تکنیک تثلیث^۲ یا مثلث‌سازی، تکنیک کنترل اعضاء، تکنیک کسب اطلاعات دقیق موازی و خودبازبینی محققان (عباس‌زاده، ۲۰۱۲، ۱۹-۳۴) استفاده شد.

جدول ۱: مشخصات و رزومه مصاحبه‌شونده‌گان (معلمان و متخصصان)

معلمان		متخصصان	
ردیف	مصاحبه‌شونده‌گان	تحصیلات	سابقه
		تحصیلات	ردیف
		مصاحبه‌شونده‌گان	سابقه
		تحصیلات	ردیف
		مصاحبه‌شونده‌گان	سابقه
۱	مصاحبه‌شونده اول	کارشناسی آموزش ابتدایی	۷
		کارشناسی آموزش ابتدایی	۱
		کارشناسی آموزش ابتدایی	۲
		کارشناسی آموزش ابتدایی	۹
۲	مصاحبه‌شونده دوم	کارشناسی آموزش ابتدایی	۲
		کارشناسی آموزش ابتدایی	۱
		کارشناسی آموزش ابتدایی	۲
		کارشناسی آموزش ابتدایی	۹

1. Creswell
2. Triangulation

۳	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۵	۳	مصاحبه‌شونده	دکترای	۹
	سوم	زبان فارسی و ادبیات			سوم	روانشناسی تربیتی	
۴	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۴	۴	مصاحبه‌شونده	دکترای	۱۰
	چهارم	آموزش ابتدایی			چهارم	مشاوره	
۵	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۱۲	۵	مصاحبه‌شونده	دکترای	۵
	پنجم	زبان عربی			پنجم	تاریخ و فلسفه تعلیم و تربیت	
۶	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۷	۶	مصاحبه‌شونده	دکترای	۶
	ششم	آموزش ابتدایی			ششم	برنامه‌ریزی درسی	
۷	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۱۱	۷	مصاحبه‌شونده	دکترای	۹
	هفتم	مطالعات اجتماعی			هفتم	زبان و ادبیات فارسی	
۸	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۱۳	۸	مصاحبه‌شونده	دکترای	۱۲
	هشتم	آموزش ابتدایی			هشتم	مشاوره	
۹	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۱۲	۹	مصاحبه‌شونده	دکترای	۸
	نهم	آموزش ابتدایی			نهم	مشاوره	
۱۰	مصاحبه‌شونده	ارشد	۱۲	۱۰	مصاحبه‌شونده	دکترای	۵
	دهم	روانشناسی تربیتی			دهم	روانشناسی عمومی	
۱۱	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۱۶	۱۱	مصاحبه‌شونده	دکترای	۹
	یازدهم	مشاوره			یازدهم	برنامه‌ریزی درسی	

۱۲	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۱۱	۱۲	مصاحبه‌شونده	دکترای	۱۲
	دوازدهم	تربیت بدنی			دوازدهم	روانشناسی	
						تربیتی	
۱۳	مصاحبه‌شونده	ارشد زبان	۲۰	۱۳	مصاحبه‌شونده	دکترای	۷
	سیزدهم	انگلیسی			سیزدهم	روانشناسی	
						تربیتی	
۱۴	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۲۲	۱۴	مصاحبه‌شونده	دکترای	۱۰
	چهاردهم	مشاوره			چهاردهم	فلسفه	
						تعلیم و	
						تربیت	
۱۵	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۲۴	۱۵	مصاحبه‌شونده	دکتری	۲
	پانزدهم	روانشناسی			پانزدهم	مدیریت	
						آموزشی	
۱۶	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۱۲	۱۶	مصاحبه‌شونده	دکتری	۸
	شانزدهم	علوم تربیتی			شانزدهم	تکنولوژی	
						آموزشی	
۱۷	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۶	۱۷	مصاحبه‌شونده	دکتری	۲
	هفدهم	آموزش			هفدهم	برنامه‌ریزی	
		ابتدایی				درسی	
۱۸	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۱۱	۱۸	مصاحبه‌شونده	دکتری	۱۱
	هجدهم	آموزش			هجدهم	مشاوره	
		ابتدایی					
۱۹	مصاحبه‌شونده	دکترای زبان	۱۵	۱۹	مصاحبه‌شونده	دکتره	۱۳
	نوزدهم	ادبیات			نوزدهم	روانشناسی	
		فارسی				تربیتی	
۲۰	مصاحبه‌شونده	ارشد	۱۸				
	بیستم	روانشناسی					
		تربیتی					

۲۱	مصاحبه‌شونده	کارشناسی	۵
	بیست و یکم	آموزش	
		زیست‌شناسی	

یافته‌ها

در این قسمت به ترتیب سوالات پژوهش مطرح و داده‌ها و یافته‌های مربوط به هر سوال ذکر شده است:

سوال ۱: در زمینه مدیریت عواطف و هیجانات چه نوع چالش و مشکلاتی برای دانش‌آموزان وجود دارد؟

جدول ۲: چالش‌ها و مشکلات در زمینه مدیریت عواطف و هیجانات از منظر معلمان

کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
<p>مبتلا شدن به انواع بیماری جسمی - اذیت جسمی شدن توسط افراد دیگر - استفاده جنسی از کودکان - مزوی شدن و خجالت کشیدن - تزلزل شخصیتی - اعتماد به نفس پایین - ضعف در ارتباط با دیگران - روان‌نژندی حاصل از تقابل خود و فراخود با انگیزش‌های نهاد - افسردگی طولانی مدت - ضعف در مدیریت صحیح هیجان‌ها - اضطراب و استرس در دانش‌آموزان - درگیری با مواد مخدر - ارتباط با جنس مخالف - عدم مهارت در حل مساله - عدم مسئولیت‌پذیری - سردرگمی هویتی - خودنمایی با الگوهای نامناسب - بیش‌فعالی - دوری از مبانی و رهنمون‌های الهی</p>	<p>دلایل فردی</p>	<p>کدگذاری گزینشی</p>
<p>درگیری در سطح خانواده‌ها - ضعف مدیریت پدر و مادر در خانه - طلاق - عدم اعتقاد پدر و مادر به مسائل شرعی و اعتقادی - صمیمیت کم والدین با هم‌دیگر - تربیت سختگیرانه والدین در خانه - نظارت ضعیف پدر و مادر از فرزندان - مشکلات بیش از حد پدر و مادر در زندگی - نبود نظم در سطح خانه - روابط خصمانه خواهر و برادر - فقدان حمایت از طرف پدر و مادر - تحقیر شدن توسط اعضای خانواده - ول شدن فرزندان و عدم تربیت آنها - مرگ والدین - عدم ابراز علاقه به هم‌دیگر در خانواده -</p>	<p>دلایل مربوط به خانواده</p> <p>دانش‌آموزان</p>	<p>چالش‌ها و مشکلات مدیریت عواطف و هیجانات</p>

	توقعات بسیار بالای پدر و مادر از فرزندان- حمایت شدن بیش از حد توسط پدر و مادر- بی‌سرپرستی-
مشکلات مربوط به مدرسه و تحصیل	استرس‌های شدید برای تحصیل- ترک تحصیل- غیبت‌های مکرر- رفتارهای متناقض معلمان با دانش‌آموزان- فقدان یا ضعف امکانات تفریحی ورزشی در مدارس- شکست تحصیلی- رانده شدن از سوی هم سن و سال‌ها- رفاقت با همسالان کجرو- ترغیب دانش‌آموزان به رقابت‌های ناسالم- ارتباطات نامطلوب بین کارکنان مدرسه با دانش‌آموزان- نبود روابط دوستانه و صمیمی با معلمان- عدم توجه معلمان به علاقه‌های دانش‌آموزان- فقدان یا ضعف روحیه همدلی و همکاری در مدرسه- عدم شناخت کامل دانش‌آموزان- عدم راهنمایی معلمان از دانش‌آموزان در مسیر درست احساسات- عدم برنامه یا ضعف برنامه مدرسه در ارتقای عواطف دانش‌آموزان- فقر معیشتی معلمان- شکست تحصیلی دانش‌آموزان- فرار از مدرسه- چالش‌های انضباطی- سهل‌گیری و سخت‌گیری در قوانین مدرسه- افراط و تفریط در امور کودکان- وجود تعداد زیاد دانش‌آموزان در کلاس- عدم توجه به دانش‌آموزان شلوغ در کلاس- توجه بیش از حد به برخی از دانش‌آموزان.

مطابق جدول شماره ۲، که در مصاحبه با معلمان به عمل آمد، معلمان مشکلات مربوط به دلایل فردی، دلایل مربوط به خانواده دانش‌آموزان و مشکلات مربوط به مدرسه و تحصیل را از جمله موانع بر سر راه مدیریت عواطف و هیجانات دانستند. از این سو می‌توان بیان داشت انتخاب مضمون دلایل فردی از آن سو است که مواردی نظیر تزلزل شخصیتی، منزوی شدن و خجالت کشیدن و سایر کدهای زیرمجموعه آن مربوط به ویژگی‌های فردی می‌باشد. از سویی ضعف پدر و مادر در خانه، طلاق، فقدان حمایت از سوی والدین و غیره که در ذیل مضمون دلایل مربوط به خانواده آمده است، می‌توان بیان داشت در مفهوم خانواده مشترک می‌باشند. از طرفی مواردی مانند شکست تحصیلی دانش‌آموزان، فرار از مدرسه، عدم برنامه یا ضعف برنامه و سایر کدهای

زیرمجموعه مضمون مشکلات مربوط به مدرسه و تحصیل، ذیل مفهوم مدرسه و مسائل مربوط به آن می‌تواند مشترک باشد.

دلایل فردی: دلایل فردی را می‌توان مجموعه‌ای از عوامل دانست که مربوط به ویژگی‌های شخصیتی و خصوصیات ویژه‌ی شخص می‌باشد.

دلایل خانوادگی: دلایل خانوادگی نیز مجموعه‌ای از عوامل و مسائلی است که در ایجاد چالش و مشکلات برای عواطف و احساسات ریشه خانوادگی داشته و روابط حاکم بر خانواده سبب ایجاد تنش و مشکلات در این راستا می‌شود.

دلایل مربوط به تحصیل و مدرسه: عوامل و اسباب ایجاد چالش‌ها و مشکلاتی که ریشه در تحصیل و مدرسه داشته و مربوط به روابط حاکم بر سطح مدارس است، دلایل مربوط به تحصیل و مدرسه می‌باشد.

سوال ۲: چه راه‌حلهایی را برای غلبه بر این چالش‌ها و مشکلات پیشنهاد می‌دهید؟

جدول ۳: راهکارهای لازم برای غلبه بر چالش‌ها و مشکلات مربوط به عواطف و هیجانات از منظر معلمان

کدگذاری گذرینی	کدگذاری محوری	کد گذاری باز
	راهکارهای اجتماعی	تهیه و تنظیم برنامه‌های مناسب برای دانش‌آموزان در بعد از مدرسه - به وجود آوردن فرصت‌های معنوی و مذهبی در جامعه - به وجود آوردن فرصت‌های فرهنگی و رفاهی تفریحی در جامعه - تدوین برنامه‌های مناسب برای ارشاد در سطح جامعه - تشکیل مراکز تفریحی برای گذراندن اوقات فراغت - تشکیل و ارتقا مراکز مشاوره در سطح جامعه - ترک دوستان ناباب - برقراری عدالت اجتماعی -
	راهکارهای خانواده‌محور	همدلی، ایثار و از خودگذشتگی در خانواده‌ها - استفاده نکردن از تنبیه بدنی در خانواده - همراستا بودن گفتار و رفتار در اعضای خانواده - همکاری صحیح اعضای خانواده‌ها با همدیگر - تدوین هدف مناسب برای کودکان و تشویق آنها بدان - عدالت در مهیای امکانات در سطح خانواده‌ها - آموزش مهارت‌های زندگی بومی به خانواده‌ها - جلوگیری از گسست‌های خانوادگی و طلاق در خانواده‌ها - تقویت مبانی دینی، اعتقادی و معنوی خانواده‌ها - توجه به بلوغ فرزندان و ملاحظه آنها در این دوران - ایجاد قوانین و مقررات مشخص در خانه - درک فرزندان توسط پدر و مادر - بررسی رفتار فرزندان و نظارت بر آنها - ایجاد محیط امن و آرامش در خانواده - سازش و سازگاری پدر و مادر با همدیگر - توجه به نیازهای عاطفی اعضای خانواده - بازی کردن پدر و مادر با فرزندان -

راهکارهای غلبه بر چالش‌ها و مشکلات مربوط به مدیریت عواطف و هیجانات		داشتن برنامه مناسب برای تربیت روزانه کودک- توجه و محبت و حمایت از کودکان بی سرپرست یا بدسرپرست-بهبود روابط با فرزندان و دادن استقلال و حق رای به آنها- سعی در عدم تبعیض بین فرزندان- تحکیم پایه‌های اعتقادی و آموزش فرزندان-تشکیل بازار کار برای فرزندان- آگاه نمودن خانواده‌ها از روش‌های صحیح برخورد با فرزندان-
راهکارهای آموزش محور (مدرسه، رسانه و ..)	راهکارهای آموزش محور	رانه آموزش به خانواده‌ها از طریق رسانه‌ها-آموزش برنامه‌های پیشگیری از چالش‌های هیجانی در مراکز آموزشی- آگاهی اولیا و مربیان از رفتار فرزندان- کنترل مسیر مدرسه، خانه و اطراف مدرسه- توجه مسئولان آموزشی به نیازهای افراد تحت آموزش- برگزاری دوره‌های آموزشی یا روش‌های تغییر نگرش دانش‌آموزان- اصلاح روش تدریس و نحوه برخورد معلم با دانش‌آموزان- آموزش عزت‌نفس- آموزش تصمیم‌گیری‌های مسئولانه- آموزش رشد ارتباطات بین‌فردی- کار سنگین تبلیغات اسلامی در آشناسازی بهتر مردم با مبانی اخلاقی دینی-تشکیل کارگروه‌های متخصص در سطح کلان و تدوین برنامه‌های منسجم برای تقویت عواطف دانش‌آموزان
سایر موارد		انجام ورزش‌های آرامش‌بخش-گوش دادن به موسیقی مناسب-داشتن خواب کافی-رفتن به سفری کوتاه-درد و دل کردن با دوستان- محبت کردن در حد نیاز-استفاده از تجربه دیگران-عدم شرم از کمک گرفتن دیگران-

جدول شماره ۳ نیز، بیانگر راهکارها و راه‌حلهایی همچون راهکارهای اجتماعی، راهکارهای خانواده‌محور، راهکارهای آموزش‌محور (مدرسه، رسانه و ..) و سایر موارد است که توسط معلمان برای غلبه بر چالش‌ها و مشکلات مدیریت عواطف و هیجانات مطرح گردیده است. در این راستا نیز باید بیان داشت چون مواردی نظیر برقراری عدالت اجتماعی، تشکیل و ارتقا مراکز مشاوره در جامعه و غیره در مفهوم اجتماع بایکدیگر اشتراک دارند بر این اساس ذیل مضمون راهکارهای اجتماعی قرار گرفتند. در مثالی دیگر نیز می‌توان اشاره داشت از آنجایی که مواردی نظیر ارائه آموزش به خانواده‌ها، آموزش تصمیم‌گیری مسئولانه و غیره در امر آموزش باهم مشترکند ذیل راهکارهای آموزش‌محور قرار می‌گیرند.

راهکارهای اجتماعی: مجموعه‌ای از راهکارها است که بستر اجتماعی داشته و بایستی در سطح اجتماع بدان توجه شود.

راهکارهای خانواده‌محور: مجموعه‌ای از راهکارها است که بایستی در بستر خانواده بدان توجه شده و روابط حاکم بر سطح خانواده را به حالت مطلوب رساند.

راهکارهای آموزش محور: به عوامل، اسباب و راهکاهایی گفته می‌شود که بایستی در سطح آموزش به آن توجه گردد.

سوال ۳: در رابطه با مؤلفه‌های برنامه درسی (اهداف تدریس، روش‌های تدریس، نقش معلم، ارزشیابی، محتوا و ...) برای بهبود مدیریت عواطف و هیجانات دانش‌آموزان، چه پیشنهادهایی را دارید؟

جدول ۴: پیشنهادات معلمان برای بهبود مؤلفه‌های برنامه درسی (اهداف، روش‌ها، نقش معلم، ارزشیابی، محتوا و

..) از منظر مدیریت عواطف و هیجانات

کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری
ارزیابی محتوای درسی از حیث توجه به مدیریت عواطف و هیجانات- ایجاد واحد درسی با محتوای تربیت عواطف و احساسات-تداوم مطالب مربوط به تربیت عواطف در کلیه پایه‌ها-عجین نمودن انواع مثال‌ها و مطالب درسی با ابعاد تربیت احساسات-استفاده از محتوای درسی کشورهای موفق در حیطه مدیریت عواطف و هیجانات- عنایت به سطح درک و فهم دانش‌آموزان از حیث مفاهیم مربوط به مدیریت عواطف و هیجانات-اشاره صریح و روشن به مطالب مدیریت عواطف و هیجانات در کتب درسی-بکارگیری مثال‌های جالب و کاربردی-کم کردن مطالب اضافی- اضافه کردن مطالبی که بدان کم‌اشاره شده است-حذف مطالب گنگ و مبهم-	اصلاح و تقویت نظریات و تئوریات درسی	بهبود مؤلفه‌های ارزشیابی
تشکیل کارگروهی از متخصصان و بررسی کتب درسی از حیث مفاهیم کاربردی مدیریت عواطف و هیجانات کتب درسی- پرسش و پاسخ از دانش‌آموزان در قالب متون در حیطه مدیریت عواطف و احساسات در زندگی روزمره-به چالش کشیدن دانش‌آموزان با طرح سوالات کاربردی از عواطف و احساسات-ارائه فعالیت‌های اجرایی در حیطه عواطف و احساسات در قالب کار در کلاس و اجرا توسط دانش‌آموزان-برشمارای مصداقی از نحوه برخورد دانش‌آموزان با چالش‌های عاطفی و هیجانی روزمره-ارائه درس آزادی مبنی بر موضوعاتی حول مواجهه دانش‌آموزان با انواع چالش‌های عاطفی و هیجانی در زندگی روزمره-شان-طرح سوالاتی مبنی بر قرار گرفتن دانش‌آموزان در موقعیت‌های عاطفی و هیجانی مختلف و دریافت پاسخ از ایشان در نحوه برخورد با آن-	اصلاح و تقویت جنبه عملی و کاربردی کتب درسی	روش‌های ارزشیابی

محتوا	دستورالعمل‌ها	آموزش نحوه ارتباط بین مفاهیم عملی و نظری به معلمان-روشنگری در حیطه ضرورت فراگیری مدیریت عواطف و هیجانات برای معلمان-آگاه‌سازی معلمان از شیوه‌های نوین تدریس برای مطالب عواطف و هیجانات-تبیین معلمان در راستای اجرای عملی مصادیقی از مدیریت عواطف و هیجانات در کلاس-تاکید بر جدی گرفتن معلمان در اجرای تکالیف درسی مربوط به عواطف و هیجانات-آموزش نحوه ارزشیابی از مفاهیم عواطف و هیجانات به معلمان-تبیین نحوه ترسیم اهداف مدیریت عواطف و هیجانات برای معلمان-
مدیریت	ی نحوه ارائه	
ت	کتب درسی در	
عواطف	ابتدای کتب	
ف و		
هیجان		
ات		

جدول شماره ۴ مربوط به پیشنهادات معلمان برای بهبود مؤلفه‌های برنامه درسی از حیث مدیریت عواطف و هیجانات است که آنها عواملی چون اصلاح و تقویت نظریات و تئوریات درسی، اصلاح و تقویت جنبه عملی و کاربردی کتب درسی و دستورالعمل‌های نحوه ارائه کتب درسی در ابتدای کتب را در این راستا پیشنهاد دادند. از این سو نیز مصادیقی نظیر استفاده از محتوای درسی کشورهای موفق، اشاره صریح به موارد احساسات و هیجانات در سطح کتب درسی و غیره که در بحث کتاب‌های درسی مشترک هستند ذیل مضمون اصلاح و تقویت نظریات و تئوریات مواد درسی قرار می‌گیرند. در مصادیقی دیگر نیز می‌توان مواردی نظیر آموزش نحوه ارتباط بین مفاهیم نظری و عملی، طرح سوالات چالش برانگیز و غیره که در امر عملی مفاهیم درسی باهم اشتراک دارند ذیل مضمون اصلاح و تقویت جنبه عملی و کاربردی کتب درسی آمده‌اند.

اصلاح و تقویت نظریات و تئوریات درسی: منظور از آن توجه به مبانی نظری عواطف و هیجانات در سطح کتب درسی و اصلاح کتب درسی از حیث مبانی نظری عواطف و هیجانات است.

اصلاح و تقویت جنبه عملی و کاربردی کتب درسی: منظور از آن توجه به جنبه کاربردی عواطف و هیجانات در سطح کتب درسی بوده و اصلاح کتب درسی از حیث مفاهیم کاربردی عواطف و هیجانات است.

دستورالعمل‌های نحوه ارائه کتب درسی در ابتدای کتب: منظور از آن شرح توضیحاتی در ابتدای کتب درسی در راستای نحوه تدریس و انتقال مفاهیم عواطف و هیجانات به متربیان است.

سوال ۱: در زمینه مدیریت عواطف و هیجانات چه نوع چالش و مشکلاتی برای دانش‌آموزان، معلمان و اولیاء وجود دارد؟

کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
عدم برگزاری انواع جشن‌ها و برنامه‌ها در مدارس - عدم توجه عوامل مدرسه به نظرات والدین - ضعف ارتباط مشاور مدرسه با دانش‌آموزان و والدین آنها - نبود نظارت بر وضعیت تحصیل دانش‌آموزان در سطح مدارس - فقدان رابطه دوستانه و خوب بین عوامل مدرسه و دانش‌آموزان - قرار داشتن مدرسه در قسمت‌های از شهر که ضعف فرهنگی وجود دارد - نقل مکان دانش‌آموز از یک مدرسه به مدرسه دیگر - فقدان کلاس‌های مهارت‌های زندگی در سطح مدارس - عدم وجود ارتباطات در مطالب یادگرفته شده و بکارگیری آن در زندگی - عدم همکاری عوامل مدرسه با اولیا برای ارتقای دانش‌آموزان - عدم توجه به تنوعات دانش‌آموزان در مدارس - تبعیض گذاشتن به دانش‌آموزان از سوی عوامل مدرسه - عدم حمایت معلمان و مربیان از دانش‌آموزان - عدم ارائه شیوه‌های مطلوب به عوامل مدرسه در برخورد با دانش‌آموزان - ضعف کتاب‌های درسی	مشکلات و چالش‌های بر سر راه مدیریت عواطف و هیجانات دانش‌آموزان	
اعتماد بیش از حد به فرزندان - نبود نظارت و کنترل والدین بر ارتباطات فرزندان - عدم تمایل خانواده از مطلع ساختن معلم درباره مشکل دانش‌آموز - بعضی خانواده‌ها خود را فراتر از واقعیت نشان می‌دهند - کمبود سواد والدین در تربیت صحیح عواطف دانش‌آموزان - عدم کنترل کودکان در بیرون از خانه توسط خانواده - تأثیر اعتیاد والدین بر اخلاق کودکان - فقر اقتصادی خانواده‌ها - عدم مهارت خودآگاهی و کنترل هیجانات - حساسیت بیش از اندازه اولیا به نتیجه آزمون‌ها - فشار به کودکان و نوجوانان برای داشتن استقلال -		دلایل مربوط به خانواده
ضعف رسانه‌ها در آگاه‌سازی خانواده‌ها - نامطلوب بودن برنامه‌های رسانه‌ها - نامطلوب بودن بازی‌های اینترنتی و کامپیوتری - نبود آموزش‌های لازم برای خانواده‌ها در استفاده درست از رسانه‌ها - عدم وجود انحصار و محدودیت برای برخی از برنامه‌ها و فیلم‌ها - عدم اجرای برخی محدودیت‌ها بر روی فرزندان در		ضعف رسانه‌ها

جهت مشاهده برخی برنامه‌های تلویزیونی و رسانه‌ای-نیود برنامه‌های مفید حول

تاکید بر کانون گرم خانواده‌ها و عدم پیروی از الگوهای نامناسب

متخصصان نیز به مثابه معلمان در معرض سوال مربوط به چالش‌ها و مشکلات مدیریت عواطف و هیجانات قرار گرفتند؛ آنها مطابق جدول ۴، ضعف و کاستی عوامل مدرسه، دلایل مربوط به خانواده دانش‌آموزان و ضعف رسانه‌ها را از جمله چالش‌ها و مشکلات بر سر راه مدیریت عواطف و هیجانات دانستند. در بخش حاضر نیز می‌توان بیان داشت عواملی نظیر ضعف رسانه‌ها در آگاه‌سازی خانواده‌ها، نامطلوب بودن رسانه‌ها و غیره که در امر رسانه اشتراک نظر دارند ذیل مضمون ضعف رسانه‌ها آمدند.

ضعف و کاستی عوامل مدرسه: منظور از آن مجموعه ضعف‌ها و ناتوانی‌هایی است که عوامل مدرسه از جنبه عواطف و هیجانات دارند.

ضعف رسانه‌ها: این مفهوم نیز اشاره به شکاف‌های موجود در سطح رسانه در انتقال مفاهیم عواطف و هیجانات به مخاطبین خویش دارد.

غلبه بر این سوال ۲: چه راه‌حلی‌هایی را برای چالش‌ها و مشکلات پیشنهاد می‌دهید؟

جدول ۶: راهکارهای لازم برای غلبه بر مشکلات مدیریت عواطف و هیجانات دانش‌آموزان از منظر متخصصان

کدگذاری	کدگذاری محوری	کدگذاری باز
		آگاهی از کار و فعالیت‌های فرزندان- آگاهی از دوستان فرزندان- صحبت با فرزندان و قانع کردن آنها- تشویق از فرزندان در حین انجام کارهای خوب- تصحیح خود و بودن الگوی خوب برای فرزندان- ایجاد عادات سالم مثل ورزش- خواهان نظر از فرزندان در امور گوناگون- شناخت، تبیین آگاهی از ویژگی‌های رشدی فرزندان- شناخت شرایط روانی و روحی فرزندان- شناخت راه‌های موثر ارتباطی با فرزندان- شناخت راه‌حل‌های لازم برای مصونیت دانش‌آموزان از آسیب‌ها- آموزش مهارت‌های خودمراقبتی به فرزندان- صمیمیت با دانش‌آموزان و فراهم کردن محیطی شاد برای آنها
کدگذاری	محوری	
گزینشی		

		آگاهی دادن به فرزندان در انتخاب درست دوستان- آگاهی دادن به دانش‌آموزان در کنترل
راهکارهای	راهکارهای	درست خشم- ارائه هدایا و پاداش به فرزندان-آموزش نحوه برقراری رابطه صمیمی و دوستانه
لازم برای	مربوط به	با فرزندان-آموزش نحوه ارتقا اعتماد به نفس به فرزندان-آموزش نحوه مقابله با مشکلات
غلبه بر	خانواده	موجود در سطح زندگی- آموزش نحوه کنترل افکار و اعمال در برابر مسائل زندگی-آموزش
مشکلات		مشغول به بازی‌ها و سرگرمی‌های مناسب-آموزش استفاده از داروها فقط به دستور متخصصان
مدیریت		و پزشکان-
عواطف و		درک تفاوت‌های دانش‌آموزان- معلم رازدار باشد- شناخت دانش‌آموزان با بازی و یادداشت‌های
هیجانات		آن‌ها-آگاه‌سازی عوامل مدرسه از نحوه برخورد درست با دانش‌آموزان-درک دانش‌آموزان با
دانش‌آموزان		خانواده‌های مشکل‌دار و مدارای با آن‌ها-وادار نمودن دانش‌آموز به صحبت کردن-ارائه بهترین
		واکنش به هیجانات-تشکیل کارگاه‌های مناسب در جهت تربیت صحیح عواطف دانش‌آموزان
	ارتقاء	برای والدین-ارجاع دانش‌آموز به روانشناس- برقراری ارتباط قوی با دانش‌آموزانی که مشکل
	توانایی‌های	عاطفی دارند-دادن فرصت کافی برای تمرکز و آرامش روانی قبل از تدریس-ارائه کلام توسط
	عوامل مدرسه	معلم با محبت و مهربانی-ایجاد تعادل در احساسات و هیجانات بین دانش‌آموزان- شناخت
		دانش‌آموز و اولیا توسط پرونده‌های دانش‌آموز توسط معلم قبل سالتحصیلی-کنترل استرسی و
		ناراحتی نسبت به دانش‌آموز-اعمال رفتارهای مطلوب به دانش‌آموز با زیرذربین نگه داشتن
		اعمال ایشان-برگزاری انواع سمینارها و دوره‌ها برای دانش‌آموزان-کشیدن نقاشی و رنگ‌آمیزی
		توسط کودکان-خواندن داستان یا نوشتن داستان-

متخصصان همچنین مطابق جدول ۶، راهکارهایی را برای غلبه بر چالش‌ها و مشکلات مدیریت عواطف و احساسات بیان داشتند؛ آنها راه‌حلهایی همچون شناخت، تبیین و توجیه فرزندان، راهکارهای مربوط به خانواده و ارتقا توانایی‌های عوامل مدرسه در این راستا مطرح نمودند. بر این اساس و در این راستا می‌توان بیان داشت از آنجایی که مواردی نظیر آگاه‌سازی عوامل مدرسه از نحوه برخورد با دانش‌آموزان، برقراری رابطه قوی عاطفی با دانش‌آموزانی که مشکل دارند و مواردی دیگر در امر ارتقا توانایی عوامل مدرسه باهم مشترکند، در ذیل مضمون ارتقاء توانایی‌های عوامل مدرسه درآمدند.

شناخت، تبیین و توجیه فرزندان: این عامل نیز بر آن تاکید دارد که بایستی فرزندان از حیث عواطف و هیجانات و نحوه غلبه بر مشکلات آن‌ها توجیه و تبیین شوند.

ارتقای توانایی‌های عوامل مدرسه: راهکار حاضر نیز اشاره به تقویت توانایی و قابلیت‌های عوامل و دست‌اندرکاران مدرسه از حیث مقوله عواطف و هیجانات دارد.

سوال ۳: مراکز تربیت معلم، به لحاظ عملی و نظری برای بهبود تخصص، دانش و اطلاعات معلمان در رابطه با مدیریت عواطف و هیجانات، چه اقداماتی باید انجام دهد؟ پیشنهادتان در این راستا چیست؟

جدول ۷: اقدامات لازم جهت بهبود عملی و نظری تخصص، دانش و اطلاعات معلمان در حیطه مدیریت عواطف

و هیجانات در مراکز تربیت معلم از منظر متخصصان

کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدگذاری گزینشی
تشکیل کارگروهی از متخصصان برای تدوین نظریات و مفاهیم عملی مدیریت عواطف و هیجانات- ایجاد واحد درسی با محتوای تربیت عواطف و احساسات-عجین نمودن مفاهیم و مطالب مدیریت عواطف و هیجانات در سایر دروس- مطرح نمودن ابعاد تربیت احساسات برای دانشجویان معلمان و بررسی و ارزیابی این امر در کارورزی ایشان-ارائه تکالیف به دانشجویان مبنی بر پژوهش در حیطه تربیت احساسات- بررسی کل ابعاد عواطف و هیجانات در کلاس‌ها و یادگیری نحوه برخورد صحیح با نظری و عملی آن‌ها- در نظرگیری دوره‌های واقعی عملی در دانشگاه- بررسی ارتباط میان نظریات و کاربردیات عواطف و احساسات- استفاده دانشجویان از مدارس- درخواست دانشجویان معلمان از معلمان راهنما برای در اختیار قرار دادن بیشتر کلاس- ارائه اقدام پژوهی به دانشجویان حول موضوعات عواطف و هیجانات-		اقدامات جهت بهبود عملی و نظری تخصص، دانش و اطلاعات معلمان
تشکیل کارگاه‌های مدیریت عواطف و هیجانات- تبیین اهمیت مدیریت عواطف و هیجانات برای دانشجویان- آموزش نحوه ارتباط مفاهیم نظری و عملی مدیریت عواطف و هیجانات به دانشجویان- آشنا نمودن دانشجویان با شیوه نوین تدریس مفاهیم مدیریت عواطف و هیجانات- تبیین اهمیت هم راستایی گفتار و رفتار دانشجویان در بحث مدیریت عواطف و هیجانات- آگاه‌سازی دانشجویان از عواقب عدم مدیریت عواطف و هیجانات- آموزش نحوه هدایت دانش‌آموزان در برخورد با چالش‌های عاطفی و هیجانی- آموزش نحوه مدیریت کلاس برای به حداقل رساندن چالش‌های عاطفی و هیجانی- آموزش نحوه نهادینه‌سازی مدیریت عواطف و هیجانات در دانش‌آموزان- غنی نمودن اساتید از حیث عوامل دانشگاه		

در حیطه	مدیریت عواطف و هیجانات توسط متخصصان-ایجاد دوره‌های لازم برای اساتید در نحوه ارائه
مدیریت	واحدهای درسی مدیریت عواطف و هیجانات- ترغیب اساتید به پژوهش در حیطه مدیریت عواطف
عواطف	و هیجانات- آگاه کردن دانشجویان از تمام شرایط مدرسه و دانش‌آموزان- تبیین سایر عوامل
و	دانشگاه در راستای برخورد مناسب هیجانی و احساسی با دانشجویان-آموزش نحوه ایجاد فضای
هیجانات	خلاق در دانشگاه-آموزش اساتید در راستای نحوه هدایت عواطف و هیجانات دانشجویان-
در مراکز	ارائه آموزشات مدیریت عواطف و هیجانات در قالب پوسترهای و تابلو اعلانات- برگزاری
تربیت	سمینارها و جشن‌ها و مراسمات حول محور مدیریت عواطف و هیجانات- برگزاری مسابقات
معلم	علمی پژوهشی در راستای مدیریت عواطف و هیجانات- برگزاری مسابقات کتابخوانی در حول محور
	مدیریت عواطف و هیجانات- برگزاری مسابقات معلم برتر در حول موضوعاتی چون بهترین
	کلاس‌داری عاطفی و هیجانی- تاکید و عاظم، مداحان و عوامل دانشگاه در جلسات گوناگون (ملی،
	مذهبی و ..) بر اهمیت مدیریت عواطف و هیجانات و برخورد با دانش‌آموزان- دادن امتیاز و درجه و
	تقدیر از دانشجویانی که در راستای مدیریت عواطف و هیجانات تلاش دارند-

جدول ۷ نیز مربوط به اقدامات لازم جهت بهبود عملی و نظری تخصص، دانش و اطلاعات معلمان در مراکز تربیت معلم از منظر متخصصان است، آنها اقداماتی همچون بررسی و تدوین واحدهای نظری و عملی، تبیین دانشجویان و عوامل دانشگاه و فرهنگسازي در سطح دانشگاه در راستای بهبود تخصص، دانش و اطلاعات معلمان در مراکز تربیت معلم را عنوان نمودند. در قسمت حاضر نیز می‌توان عنوان داشت چون مواردی نظیر تشکیل کارگاه‌های مدیریت عواطف و هیجانات، تبیین اهمیت مدیریت عواطف و هیجانات برای دانشجویان و آموزش نحوه ارتباط مفاهیم نظری و عملی مدیریت عواطف و هیجانات به دانشجویان در مفهوم تبیین و توجیه اشتراک دارند، بر این اساس مواردی نظیر این کدها در ذیل مضمون تبیین دانشجویان و عوامل دانشگاه برآمدند.

بررسی و تدوین واحد نظری و عملی: این مفهوم نیز بدان اشاره دارد که بایستی کتب درسی دانشگاهی از حیث مقوله عواطف و هیجانات مورد بررسی قرار گیرد و از سویی نیز مفاهیم نظری و عملی مطلوب و مناسب بدان اضافه شود.

تبیین دانشجویان و عوامل دانشگاه: این مفهوم نیز بدان اشاره دارد که بایستی دانشجویان و عوامل دانشگاه از حیث عواطف و هیجانات و نحوه غلبه بر مشکلات و چالش‌های آن‌ها تبیین و توجیه گردند.

فرهنگسازی در سطح دانشگاه: این مقوله نیز بدان اشاره دارد که بایستی در سطح دانشگاه فرهنگسازی مطلوب در جهت کاهش تنش‌های عاطفی و هیجانی دانشجویان و عوامل دانشگاه از طریق بسترهای مختلف فرهنگی صورت گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

همانطور که اذعان شد، مقوله مدیریت عواطف و هیجانات بسیار مهم بوده و حائز اهمیت است. به خصوص کودکان و نوجوان بایستی برای وقف و اقتباس خود با محیط اطراف بایستی بتوانند عواطف و هیجانات خود را مدیریت نمایند تا بتوانند در این راستا نسبت به رفع نیازهای خود بکوشند. بنابراین هدف پژوهش حاضر، مطالعه تجربه زیسته معلمان و متخصصان، از چالش‌های حاکم بر موضوع مدیریت عواطف و هیجانات و ارائه راهکارها می‌باشد، تا از طریق مصاحبه با آن‌ها در این زمینه به شناسایی چالش‌های موجود بر سر راه این موضوع پی برد و راهکارهایی را نیز بر آن ارائه داد. برای دستیابی به هدف تحقیق، سوالاتی پیرامون تجربه زیسته معلمان و متخصصان طراحی و جهت بهبود و افزایش بهره‌وری و غلبه به چالش‌های موجود در این زمینه، راهکارهایی شناسایی گردید. در مصاحبه از معلمان ابتدا از آن‌ها خواسته شد تا نظراتشان را درباره موانع، مشکلات و چالش‌های حاکم بر مدیریت عواطف و هیجانات بیان کنند و در این بخش معلمان مطابق جدول ۱، عواملی نظیر دلایل فردی، دلایل مربوط به خانواده دانش‌آموزان و مشکلات مربوط به مدرسه و تحصیل را از جمله موانع بر سر راه مدیریت عواطف و هیجانات معرفی کردند. بنظر می‌رسد ویژگی‌هایی که در یک شخص حاکم است و مربوط به خود او است می‌تواند در ضعف مدیریت عواطف و هیجاناتش دخیل باشد. به‌طوری‌که می‌توان با بررسی و تحلیل این عوامل و

بررسی این مشکلات از جنبه‌های گوناگون آن، نسبت به حل آن مشکلات تلاش نمود. مولفه عوامل فردی تا حدودی توسط نظریه هوش هیجانی هشت‌گانه گاردنر از حیث هوش فردی آن مورد تایید بوده چراکه نظریه هوش هیجانی هشت‌گانه گاردنر از حیث هوش درون فردی آن بیان‌گر توانایی آگاهی از احساسات، انگیزه‌ها، اعتماد به نفس و توانایی‌های درونی می‌باشد (سیف، ۱۳۷۹). این یافته حاضر را می‌توان تا حدودی در راستای پژوهش‌های کوشان و همکاران (۱۴۰۰) و عباسی و همکاران (۱۳۹۴) دانست؛ چراکه کوشان و همکاران (۱۴۰۰) تفاوت‌های فردی را بر کارهای هیجانی مثبت دانسته و عباسی و همکاران (۱۳۹۴) نیز بر شایستگی‌های فردی حضرت امیرالمومنین علی (ع) در مدیریت عواطف تاکید دارد. طبق نتایج بیان‌شده مدیریت عواطف و هیجانات دانش‌آموزان بی‌تاثیر از شرایط خانودگی افراد نبوده و با قرار داشتن فرد در خانواده‌های مشکل دار منجر به نهادینه‌سازی رذیلات حاکم بر سطح خانواده در شخص شده به‌طوری که فرد به دور از تربیت اصیل خانودگی به بار آمده و این امر در عواطف و هیجانات فرد و مدیریت آن نیز دخیل می‌شود. از سویی این امر توسط نظریه جان بالبی^۱ تا حدود زیادی مورد تایید قرار داشته، چراکه نظریه جان بالبی تصریح می‌دارد که پیوند عاطفی مطلوب در سطح خانواده توانایی‌های عاطفی، شناختی و هیجانی را در آینده برای فرد به ارمغان می‌آورد (برک، ۱۳۹۰: ۳۴۷). همچنین افراد با قرار گرفتن در سطح مدرسه در کنار انواع افراد گوناگون با ویژگی‌های مختلف انحراف‌آمیز، عوامل ضعیف و ناتوان مدرسه و وضعیت نامناسب مدرسه مستعد سوءمدیریت عواطف و هیجانات خویش می‌شود. یافته حاضر را می‌توان هم‌راستا با تاکید مک‌لم (۱۳۹۰) در کتاب تنظیم هیجان کودکانش دانست که اشاره دارد که به اعتقاد بسیاری از محققان رشته‌های روانشناسی اجتماعی و شخصیت، توانایی افراد در تنظیم هیجان به محیط تحصیلی آن‌ها ارتباط دارد. همچنین معلمان در ادامه در معرض سوالی مبنی بر راهکارهای لازم برای غلبه بر مشکلات مدیریت عواطف و هیجانات قرار داشتند و مطابق جدول

^۱.John Bolwlby

۳، آن‌ها راهکارهای اجتماعی، راهکارهای خانواده‌محور، راهکارهای آموزش‌محور و سایر موارد را چاره کار دانستند. بر اساس یافته‌های بیان‌شده می‌توان بیان داشت، مسئولان ذی‌ربط باید در سطح جامعه با فراهم نمودن انواع امکانات لازم از حیث ابعاد تفریحی، فرهنگی، اقتصادی و .. شرایط را برای افراد جامعه به جهت تنظیم مثبت عواطف و هیجان‌اتشان فراهم سازند؛ به‌طوری‌که می‌توان با تشکیل انواع مراکز تفریحی، مراکز مشاوره، مراکز دینی و معنوی در راستای مدیریت عواطف و هیجان‌ات افراد جامعه تلاش کرد. مطلب حاضر را نیز می‌توان تا حدی در راستای پژوهش سرشار و همکاران (۱۴۰۰) به حساب آورد؛ زیرا که پژوهش حاضر بر آن تاکید دارد که حمایت اجتماعی ادراک شده بر مدیریت هیجان‌ات تاثیر دارد. بایستی اشاره داشت که در بحث مدیریت عواطف و هیجان‌ات خانواده جایگاه بسیار مهمی دارد چراکه خاستگاه اولیه و اصلی هر فردی در نهاد خانواده است. با تبیین و توجیه خانواده‌ها توسط متخصصان مختلف، و عاظم، عوامل مدرسه و ... آن‌ها را در راستای درک متقابل بین اعضای خود هدایت کرد تا بتوانند با سهل‌گیری زندگی و حل مشکلات آن همراه با تعامل در راستای مسیر درست عواطف و هیجان‌ات خویش قدم بردارند. این راهکار بیان شده را نیز می‌توان در تطابق با پژوهش‌های کریمی‌مقدم و همکاران (۱۴۰۱) و قایم‌پور و همکاران (۱۳۹۸) دانست؛ چراکه کریمی‌مقدم و همکاران (۱۴۰۱) بیان داشتند که آموزش‌های خانواده مبتنی بر طرحواره می‌تواند در برخی موارد موجب بهبود و افزایش مولفه‌های مدیریت هیجان در نوجوانان با مشکلات رفتاری شود. از طرفی همان طوری که بیان شد این راهکار می‌تواند در راستای نظریه جان بالبی باشد؛ چراکه نظریه او بیانگر اهمیت روابط خانوادگی در تشکیل روابط مطلوب عاطفی و هیجانی در آینده فرد است. از سوی قایم‌پور و همکاران (۱۳۹۸) نیز بیان داشتند که کارکرد کلی خانواده در پیش‌بینی ثبات هیجانی، کنترل و مدیریت هیجان‌ات سهم معناداری را دارد. نظرات معلمان در راستای بهبود مولفه‌های برنامه درسی آخرین سوالی بود که از آنها پرسیده شد. معلمان عواملی چون، اصلاح و تقویت نظریات و تئوریات درسی، اصلاح و تقویت جنبه عملی و کاربردی

کتاب درسی و دستورالعمل‌های نحوه ارائه کتاب درسی توسط معلمان را از جمله پیشنهادات خود در راستای اعتلای برنامه درسی برای مدیریت عواطف و هیجانات معرفی کردند. براین اساس باید توجه داشت که می‌توان با اصلاح کتاب درسی به وسیله بررسی آن از تمام ابعاد موجود مدیریت عواطف و هیجانات و با اضافه و کم کردن پاره‌ای از مطالب مربوط به مدیریت عواطف و هیجانات و همچنین با مستمر نمودن این مطالب در کتاب درسی و عجز نمودن متون آن با مؤلفه‌های مدیریت عواطف و هیجانات می‌توان در اصلاح کتاب درسی در جهت نیل به اهداف مدیریت عواطف و هیجانات تلاش کرد. در این راستا نیز می‌توان بیان داشت این راهکار در راستای پژوهش‌های مارسیک و همکاران (۲۰۰۳؛ به نقل از رهنما و عبدالمالکی، ۱۳۸۸) و والبرگ (۲۰۰۳) دانست؛ چراکه مارسیک و همکاران (۲۰۰۳) عنوان داشتند که برنامه درسی مدارس و دانشگاه‌ها در درگیری هیجانی افراد تاثیرگذار بوده و در این میان نیز شیوه دیالکتیکی مباحثات درسی مهم قلمداد می‌شود. از سویی والبرگ (۲۰۰۳) نیز در پژوهشی به بررسی پروژه‌ی کودک پرداخته و بیان می‌دارد که درس‌هایی که درباره چگونگی مراقبت از خویش، تصمیم‌گیری مسئولانه و چگونگی کنار آمدن با حالات عاطفی در طی یک برنامه آموزشی به افراد ارائه می‌شود، موجب آن می‌شود که افراد به صورت هم‌دلانه و همکارانه مشکلات خود را حل نمایند. ذکر این نکته نیز حائز اهمیت است که وجود نظریات و تئوریات در سطح کتاب درسی بدون به چالش کشیدن دانش‌آموزان در زندگی روزمره و بدون وادار کردن آن‌ها به پیاده‌سازی این مطالب در زندگی جاری و استفاده کاربردی آن در سطح زندگی فاقد اهمیت بوده و باید توجه کرد که این نظریات بایستی توأمان با مطالبی باشد که بدان جنبه عملی بخشیده و دانش‌آموزان را وادار به بررسی مقوله مدیریت عواطف و هیجانات در سطح زندگی روزمره بنماید. همچنین باید گفت وجود این مطالب نظری و عملی در سطح کتاب بدون وجود دستورالعمل‌های مناسب برای به اجرا در آمدن این مطالب نظری و عملی در سطح مطلوب بدون نتیجه بوده و بایستی معلمان را در راستای نحوه تدریس این مطالب به بهترین وجه راهنمایی کرد.

متخصصان نیز به مثابه معلمان در معرض سوال چالش‌ها و مشکلات بر سر راه مدیریت عواطف و هیجانات قرار گرفتند. آن‌ها عواملی نظیر ضعف و کاستی عوامل مدرسه، دلایل مربوط به خانواده دانش‌آموزان و ضعف رسانه‌ها را در این راستا مطرح ساختند. در این خصوص بایستی گفت مدارس با دارا بودن عوامل و دست اندرکاران ضعیف، که خود آن‌ها از لحاظ مدیریت عواطف و هیجانات دچار مشکل هستند و مهارت‌های لازم را برای مدیریت هیجانات ندارند در برخورد با دانش‌آموزان می‌توانند زمینه‌ساز ایجاد مشکلات عاطفی و هیجانی با اتخاذ تصمیمات نادرست باشند. براین اساس مدارس نیاز به عواملی غنی از حیث عواطف و هیجانات بوده که نیازمند تربیت این افراد در سطح دانشگاه فرهنگیان و مراکز تحت امر است. رسانه‌ها همچنین نقش بسیار مهمی را در سطح زندگی خانواده‌ها داشته و تاثیر بسیار مهمی را بر سطح افراد دارند. رسانه‌ها با پخش برنامه‌های مخرب و یا کم‌کاری در پخش انواع برنامه‌های مطلوب و مناسب در حیطه عواطف و هیجانات می‌توانند افراد را مستعد سوءمدیریت در عواطف و هیجانات در سطح جامعه قرار دهند. بیان حاضر را نیز می‌توان تا حدودی در راستای پژوهش شورال و همکاران (۲۰۱۹) توصیف کرد؛ چراکه در این پژوهش بر آن تاکید شده است که هوش هیجانی به طور مستقیم و غیر مستقیم با استفاده از رسانه‌های اجتماعی در حفظ و کاهش مسائل مشکل‌ساز در ارتباط است. شناخت، تبیین و توجیه فرزندان، راهکارهای مربوط به خانواده و ارتقا توانایی‌های عوامل مدرسه از جمله راهکارهای مطرح شده توسط متخصصان در برابر مشکلات حاکم بر مدیریت عواطف و هیجانات است. در این راستا بایستی تاکید داشت که فرزندان جامعه چه در سطح خانواده، چه در سطح مدرسه، چه در سطح مراکز فرهنگی، تفریحی و غیره نیازمند تبیین و توجیه هستند؛ چراکه آنها مستلزم شناخت مسیر درست از مسیر منحرف بوده و در این راستا این وظیفه معلمان، والدین، متخصصان و مشاوران است که فرزندان را در جهت درست هدایت و آن‌ها را با ذکر مزایای مسیر درست و با تبیین مشکلاتی که مسیرهای منحرف در پی خود دارد آگاه نمایند. بنابراین فرزندان با توجه به فقدان تجربه‌شان نیازمند راهنمایی

و تبیین برای تشخیص مسیر درست از مسیر منحرف هستند که مقوله عواطف و هیجانات نیز از جمله مباحث مهمی بشمار می‌آید که بایستی در مسیر درست خود قرار گرفته و بدین صورت مدیریت شود. این راهکار تا حدود بسیار زیادی در راستای نظریه شناختی هیجان لازاروس^۱ (۱۹۸۴) است؛ چراکه این نظریه نیز به توانایی شناخت از مسائل و ارزیابی شناختی از آن‌ها تاکید دارد. متخصصان سرآخر در پاسخ به سوال مربوط به اقدامات لازم جهت بهبود عملی و نظری تخصص، دانش و اطلاعات معلمان در حیطه مدیریت عواطف و هیجانات در مراکز تربیت معلم عواملی نظیر بررسی و تدوین واحد نظری و عملی، تبیین دانشجویان و عوامل دانشگاه و فرهنگ‌سازی در سطح دانشگاه را مطرح نمودند. بر این بنیاد بایستی اذعان داشت برای اعتلای دانشجویان معلمی باید برنامه درسی ارائه شده به آن‌ها هم از لحاظ نظری و هم از لحاظ عملی با رویکرد مدیریت عواطف و هیجانات غنی باشد؛ چراکه دانشجویان با فراگیری مطالب نظری مربوط به این مقوله و قرار گرفتن در معرض چالش‌های آن به صورت عملی در سطح مدرسه و حتی خود دانشگاه و با انجام انواع پژوهش‌ها و اقدام پژوهی‌ها در این حیطه می‌توانند نسبت به مدیریت عواطف و هیجانات و نحوه هدایت آن در دانش‌آموزان پویا باشند. در کنار این مفاهیم همچنین باید با قرار دادن معلمان در انواع کارگاه‌ها، مراسمات، جلسات بحث و گفتگو مربوط به مقوله مدیریت عواطف و هیجانات، آن‌ها را توسط انواع متخصصان و مشاوران حیطه این امر تبیین نموده و اقدام عملی صحیح در برابر انواع چالش‌های عاطفی و هیجانی را در آن‌ها نهادینه ساخت. همچنین برای تربیت معلمانی آگاه در این زمینه مراکز تربیت معلم نیازمند به اساتید و عواملی هست که خود نیز از این حیث دارا بوده و غنی باشند بر این اساس بنظر می‌رسد دانشگاه بایستی با قرار دادن انواع دوره‌ها و کلاس‌ها برای اساتید و عوامل دانشگاه، آن‌ها را نیز در جهت درست مدیریت عواطف و هیجانات تبیین نموده و آن‌ها را برای این امر مهم آماده ساخت. به طوری که مطابق پژوهش محمدی و همکاران (۱۴۰۱) نیز از

¹. Lazarus

جمله راهکارهای مدیریت هیجان‌ات توانمندسازی و آموزش کارکنان بوده و کارکنان به جهت مدیریت هیجان‌ات خود نیاز به یک سری آموزش‌ها و دوره‌های لازم جهت ارتقا توانایی‌شان است. لازم به ذکر است که پژوهش حاضر با پژوهش‌های کراس و همکاران (۲۰۲۰) و کمالی ایگلی و ابوالمعالی‌الحسینی (۱۳۹۵) هم‌سو است، چراکه تمام این پژوهش‌ها بر این تاکید دارند که ایجاد رابطه همدلی و صمیمی بین پدر و مادر با فرزندان و بین اعضای خانواده منجر به تنظیم مثبت هیجان‌ها و عواطف می‌شود. نتایج پژوهش حاضر همچنین تا حدودی می‌تواند با نتایج پژوهش رضازاده و طالبی هم‌راستا باشد. چراکه در پژوهش حاضر پیاده‌روی کردن همانند آمادگی جسمانی در پژوهش رضازاده و طالبی (۱۴۰۰) به عنوان عاملی برای مدیریت هیجانی برشمرده شد. افزون‌براین، بایستی اشاره داشت یافته‌های تحقیق حاضر با یافته‌های تحقیق نظریورصمصامی و همکاران (۱۳۹۷) در یک راستا بوده چراکه هر دو این تحقیق‌ها اعتیاد پدر و مادر را زمینه‌ساز ایجاد مشکل برای تنظیم هیجان و خودتنظیمی عاطفی معرفی کردند.

باتوجه به نتایج حاصل از این پژوهش، می‌توان پیشنهادات زیر را ارائه داد: ۱_ در این پژوهش، برای چالش‌ها و مشکلات موجود در مدیریت عواطف و هیجان‌ات راهکارهایی ارائه گردید، که به مسئولین آموزش و پرورش و مدارس توصیه می‌شود که از آن‌ها برای غلبه بر چالش‌های موجود استفاده کنند. ۲_ پیشنهاد می‌شود که برای دست‌اندرکاران آموزش و پرورش دوره‌های مختلف ضمن خدمت و .. برای آشنایی آنها با نحوه صحیح مدیریت عواطف و هیجان‌ات و راهنمایی درست این مقوله در دانش‌آموزان اجرا شود. ۳_ پیشنهاد می‌شود برای خانواده‌ها نیز کارگاه‌هایی با هدف آشنایی آنها با نحوه صحیح مدیریت عواطف و هیجان‌ات و راهنمایی درست فرزندان در این حیطه انجام شود. ۴_ پیشنهاد می‌شود که پژوهش دیگری بر مبنای ضرورت آشنایی معلمان، عوامل مدرسه و خانواده‌ها با مدیریت عواطف و هیجان‌ات انجام شود. ۵- به محققان مختلف توصیه می‌شود که کتب درسی را از حیث توجه به مدیریت عواطف و هیجان‌ات مورد تحلیل قرار دهند تا میزان توجه به

مفاهیم مدیریت عواطف و هیجانات در کتب درسی مشخص شود. ۶- به مؤلفان کتب درسی مراکز تربیت معلم پیشنهاد می‌شود تا واحد درسی جداگانه‌ای را از منظر مدیریت عواطف و هیجانات در نظر بگیرند.

باید بیان داشت با عنایت به حساسیت موضوع و عدم دستیابی کامل به اطلاعات و آمار موجود در زمینه مدیریت عواطف و هیجانات در سطح دانش‌آموزان، تنها تعداد محدودی از متخصصان برای پاسخ‌دهی حاضر شدند. عدم پاسخ‌دهی کامل و جامع و امتناع برخی افراد به پاسخ‌دهی و همچنین امتناع برخی افراد از مطالعه دقیق سوالات مصاحبه این احتمال را قوی می‌کند که واقعیت را بیان نکرده باشند. براین اساس عدم تعمیم مطالعه حاضر به کل جامعه از محدودیت‌های این پژوهش است.

منابع

آخوندی، فهیمه؛ توزنده‌جانی، حسن و زنده‌دل، احمد. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار بر حساسیت اضطرابی و کنترل عواطف زنان آسیب‌دیده از روابط فرازناشویی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۱۰): ۱۲۹-۱۳۷. <https://frooyesh.ir/article-1-3994->

[fa.html](#)

ایمانیان، محمدرضا. (۱۳۹۷). مشکلات عاطفی؛ علت ۱۲ درصد طلاق‌ها. لینک گزارش:

<https://b2n.ir/m38443>

برک، لورا. (۱۳۹۰). *روان‌شناسی رشد*، (ترجمه یحیی سید محمدی). تهران: نشر ارسباران.

پروری، پیمان. (۱۳۹۸). خوانشی نواز روش پدیدارشناسی؛ بنیان‌های فلسفی، رویکردها و چارچوب

اجرای تحقیق پدیدارشناسی. *مطالعات جامعه‌شناسی*، ۱۲(۴۴)، ۸۷-۱۰۶.

<https://sanad.iau.ir/journal/jss/Article/669587?jid=669587>

حسینی، جعفر؛ آزادفلاح، پرویز؛ رسولزاده طباطبایی، سیدکاظم و عشایری، حسن. (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان براساس ابعاد روان‌نژندی‌گرایی و برون‌گرایی. تازه‌های علوم‌شناختی، ۱۰(۴): ۱-۱۳.

https://icssjournal.ir/browse.php?a_id=463&sid=1&slc_lang=fa

خداامیان‌آرانی، علی‌اکبر؛ مزرعی‌فراهانی، محمدرضا و دانیالی، مریم. (۱۴۰۱). بررسی راهبردهای تنظیم هیجان درون‌فردی در روایات. پژوهش‌نامه علوم حدیث تطبیقی، ۹(۱۶): ۱۱۳-۱۲۸.

[B2n.ir/x74394](https://b2n.ir/x74394)

دیبا، حسین. (۱۳۹۱). نقش عواطف و هیجانات در اخلاق. فصلنامه حکمت اسراء، ۵(۱): ۲۵-۵۹.

<https://www.sid.ir/paper/488836/fa>

رحیمی، علی. (۱۳۹۸). فقر عاطفی مشکل اصلی جامعه امروزی است. لینک گزارش:

<https://b2n.ir/p50361>

رسولیان، مریم. (۱۳۹۷). ۳۰ درصد جوانان ایرانی مشکل روانی دارند. لینک گزارش:

<https://b2n.ir/f36240>

رهنما، اکبر و عبدالمالکی، جمال. (۱۳۸۸). بررسی رابطه‌ی بین هوش هیجانی و خلاقیت با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه شاهد. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۵(۲): ۵۵-۷۵.

[B2n.ir/g54857](https://b2n.ir/g54857)

زمردی، رسول (۱۳۹۱). مدیریت هیجان در قرآن و حدیث. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علو

قرآن و حدیث، (استاد راهنما: دکتر ایرج گلجانی امیرخیز)، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)،

[B2n.ir/q94898](https://b2n.ir/q94898). دانشکده علوم و تحقیقات اسلامی.

سرشار، سهیل؛ رافضی، زهره؛ ساعی، الهام و رستمی‌مالخلیفه، رسول. (۱۴۰۰). بررسی تاثیر حمایت

اجتماعی ادراک شده بر مدیریت هیجانات شغلی با نقش میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی.

پژوهش‌نامه مدیریت تحول، ۱۳(۲۵): ۱۸۹-۲۰۸.

https://tmj.um.ac.ir/article_41324.html

سهرابی‌ام‌آباد، عاطفی. (۱۳۹۸). ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار مدیریت عواطف و احساسات در بین کودکان. فصلنامه علمی پژوهشی روان‌سنجی، ۷(۲۸): ۹۵-۱۰۹.

<https://sanad.iau.ir/Journal/ps/Article/1112083>

سیدزاده‌قمی، سیده فاطمه. (۱۳۹۸). طراحی مجموعه تفریحی آموزشی کودکان (باغچه کودک) در منطقه ۲۲ تهران با رویکرد مدیریت هیجانات، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، (استاد راهنما: سمیه فدایی‌نژاد و بهرا مجردی)، (استاد مشاور: محمدرضا درودی). مؤسسه آموزش عالی شفق تنکابن، دانشکده فنی مهندسی. B2n.ir/z29357

سیف، علی اکبر. (۱۳۷۹). [روانشناسی پرورشی](https://B2n.ir/z29357). تهران: آگاه.

شاهین‌بنا، مهسا. (۱۳۹۹). تجربه زیسته زوجین دارای فرزند مبتلا به سرطان از مدیریت هیجانات در رابطه زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (استاد راهنما: دکتر ابراهیم نعیمی)، (استاد مشاور: دکتر شهلا انصاری دماوندی). دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

B2n.ir/b86825

شاکری، رضا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مدیریت هیجان بر کاهش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و خشونت زناشویی متقاضی طلاق شهر نیشابور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته بالینی، (استاد راهنما: دکتر زهرا درویشه)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود. B2n.ir/w63108

شورای عالی انقلاب فرهنگی. (۱۳۹۰). سند تحول بنیادین آموزش و پرورش. B2n.ir/e13162

صادری‌اسکویی، الهه. (۱۳۸۸). نقش نشخوار فکری و نگرانی در ساختار ارتباطی نوروتیسم با اضطراب و افسردگی در افراد افسرده غیربالینی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (استاد راهنما: تورج

هاشمی)، (استاد مشاور: مجید محمد علیلو). دانشگاه تبریز، دانشکده روانشناسی علوم تربیتی.

[B2n.ir/f22038](https://www.sid.ir/f22038)

ضرابی، اصلان. (۱۳۸۸). عواطف، هیجان، شناخت و رفتار. همایش سمپوزیم نوروپسیکولوژی ایران،

دوره برگزاری: ۴. <https://www.sid.ir/paper/820361/fa>

عباسزاده، محمد. (۱۳۹۱). تاملی بر اعتبار و پایایی در تحقیقات کیفی. نشریه جامعه شناسی

کاربردی، ۲۳(۱): ۳۴-۱۹. https://jas.ui.ac.ir/article_18250.html

عباسی، نوذر؛ قائمی، مرتضی و یارمحمدی واصل، مسیب. (۱۳۹۴). امام علی (ع) و مدیریت عواطف

در خطبه‌های ششگانه و جهاد. پژوهش‌نامه علوی، ۶(۱): ۶۱-۸۰.

https://alavi.ihs.ac.ir/article_1930.html

قائم‌پور، زینب؛ اسماعیلیان، مرضیه و سرافراز، مهدی‌رضا. (۱۳۹۸). تنظیم هیجان در نوجوانان: نقش

پیشینی‌کننده کارکرد خانواده و دل‌بستگی. اندیشه و رفتار، ۱۳(۵۱): ۷-۱۷.

<https://sanad.iau.ir/Journal/jtbcp/Article/1118132>

کاکلی، کوثر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی

دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، (استاد راهنما: دکتر شهرام ماهی)،

دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام. [B2n.ir/a24543](https://www.sid.ir/B2n.ir/a24543)

کریمی‌مقدم، حسین؛ قاسم‌زاده، سوگند و ارجمندنیا، علی‌اکبر. (۱۴۰۱). اثربخشی برنامه آموزش

خانواده بر طرحواره بر مدیریت هیجان در نوجوانان ناسازگار. دوفصلنامه روانشناسی خانواده،

۹(۲): ۵۴-۶۸. https://www.ijfpjournal.ir/article_704562.html

کمالی‌ایگلی، سمیه و ابوالمعالی‌الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۵). پیشینی‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و کمال‌گرایی در دختران نوجوان دبیرستانی. فصلنامه

روانشناسی کاربردی، ۳(۳۹): ۲۹۱-۳۱۰. https://apsy.sbu.ac.ir/article_96617.html

کوشان، زهرا؛ منظری توکلی، علیرضا؛ زین‌الدینی میمند، زهرا؛ حاجی پورعبایی، نجمه و ابراهیمی نژاد، مهدی. (۱۴۰۰). تاثیر عوامل زمینه‌ای و تفاوت‌های فردی بر کار عاطفی با تبیین نقش تعدیلگر هوش هیجانی. *پژوهش‌های مدیریت عمومی*، ۱۴(۵۱): ۱۲۱-۱۴۷.

https://jmr.usb.ac.ir/article_6314.html

محمدی، علیرضا؛ رضایی منش، بهروز؛ سیدنقوی، میرعلی و قربانی زاده، وجه‌اله. (۱۴۰۱). ارائه چارچوب مفهومی مدیریت هیجان‌ات در فرایندهای منابع انسانی سازمان، با رویکرد فراترکیب.

فصلنامه رفتار سازمانی، ۱۱(۴): ۲۳-۶۷. B2n.ir/t26548

مکالم، گایل‌ال. (۱۳۹۰). *تنظیم هیجان کودکان*، (ترجمه احمدرضا کیانی و فاطمه بهرام). تهران:

کتاب ارجمند. <https://el.balagh.ir/book/614>

نظرپورصمصامی، پروانه؛ قاسم‌زاده، مهدی و پناهی، منیره. (۱۳۹۷). مقایسه راهبردهای تنظیم هیجان و خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان ۱۲-۱۶ سال پسر با و بدون والدین معنادار شهرستان مسجد سلیمان. *فصلنامه علمی پژوهشی خانواده و پژوهش*، ۱۵(۳): ۱۱۳-۱۲۶.

<https://qjfr.ir/article-1-777-fa.html>

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237. B2n.ir/n88370.
- Amstadter, Ananda. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 22(2), 211-221. B2n.ir/t62163
- Baas, M., De Dreu, C. K., & Nijstad, B. A. (2008). A meta-analysis of 25 years of moodcreativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin*, 134, 779-806. B2n.ir/g26925.
- Cassano, M., Zeman, J; Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155-168. B2n.ir/n76337.

- Connelly, S., & Johnson, G. (2015). Emotion and planning in organizations. In M. D. Mumford & M. Frese (Eds.), *The psychology of planning in organizations: Research and applications* (pp. 105-122). New York, NY: Routledge. <https://psycnet.apa.org/record/2015-33501-006>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. Thousand oaks, ca; sage publications. <https://revistapsicologia.org/public/formato/cuali2.pdf>
- Eisenberg N, Cumberland A, Spinrad TL, Fabes RA, Shepard SA, Reiser M, (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child development*. ;72(4):1112-34. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1467-8624.00337>
- Flasche, Stefan & Edmunds, W. John. (2021). The role of schools and school-aged children in SARS-COV-2 transmission. *The Lancet Infectious Diseases*, 21(3), 298_299. [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(20\)30927-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(20)30927-0/fulltext).
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press. [B2n.ir/p82038](https://www.researchgate.net/publication/234488883).
- Garnefski, N & Kraaij, V (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire. Development of a short 18-item version. *Pers Individ Dif*, 4: 1045-1053. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906001565>
- Goldenberg, A., Halperin, E., Van Zornern, M., & Gross, J.J. (2016). The process model of group-based emotion: Integrating inter group emotion and emotion regulation perspectives. *Personality and social Psychology Review*, (20)2, 118-141. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1088868315581263>.
- Greenman, P. S., Johnson, S. M., & Wiebe, S. (2019). Emotionally focused therapy for couples: At the heart of science and practice. <https://psycnet.apa.org/record/2018-59954-018>.
- Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 616-621. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886911005836>

- Krauss S, Orth U & Robins RW (2020). Family environment and self-esteem development: a longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of personality and social psychology*;119(2):457-478. B2n.ir/b63195.
- Lazarus, R.S. (1984). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37 (9), 1019-1024. http://gruberpeplab.com/3131/Lazarus_1982.pdf
- Leahy, R. L. (2012). *Emotion Regulation in Psychotherapy*. New York: Guilford Press. B2n.ir/k72422.
- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2000). Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgement and choice. *Cognition & Emotion*, 14, 473-493. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930040276>.
- Mardiana, Mardiana; Syahrir, Musdalifah & Nurmutmainnah, Nurmutmainnah (2021). The Influence of Pancasila and Citizenship Education Teachers in Instilling Moral Ethics to Build National Character in Madrasah Aliyah Syekh Yusuf Sungguminasa, *Journal Etika Demokrasi*, 6(1): 124_137. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jed/article/view/4685>.
- Martin, Ryan C, & Dahlen, Eric R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260 . <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886905001765>
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & VellaBrodrick, D. A. (2017). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies*. <https://psycnet.apa.org/record/2017-20028-001>
- Moustakas Clark E (1994). *Phenomenology research methods*. Thousand Oaks. Ca: Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/phenomenological-research-methods/book4689>.
- Muris, j; Roel ofs, C & Meesters, P (2004). Rumination and Worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and research*, 28: 539-554. <https://link.springer.com/article/10.1023/b:cotr.0000045563.66060.3e>.
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and emotion*, 1(1), 29-50. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699938708408362>.

- Saxena P, Dubey A & Pandey R. (2011). Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Wellbeing. *J Proj Psy & Ment Health*; 18(2):147- 54. <https://www.academia.edu/download/44680851/SIS - Damayanti July 2011.pdf#page=29>.
- Sean, B. (2022). Findings of the shared task on Emotion Analysis in Tamil. *In Proceedings of the Second Workshop on Speech and Language Technologies for Dravidian Languages* (pp. 279-285). <https://aclanthology.org/2022.dravidianlangtech-1.42/>.
- Sloan D, Kering, A. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical psychology. Science and Practice*, 4(14): 307- 322. <https://psycnet.apa.org/record/2007-17962-001>.
- Strauss, A L. & Corbin, J. (2008). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for developing Grounded Theory*. Thousand Oaks, CA: Sage. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1094428108324514>.
- Süral I, Griffiths MD, Kircaburun K, Emirtekin E. Trait emotional intelligence and problematic social media use among adults: the mediating role of social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019;17(2):336.45- <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-0022-6>.
- van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). The social effects of emotions. *Annual review of psychology*, 73, 629-658. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-020821-010855>.
- VanDillen, L. F., & Kool, S. L. (2007). Clearing the mind: A working memory model of distraction from negative emotion. *Emotion*, 7, 715-723. <https://psycnet.apa.org/record/2007-17748-004>.
- Walberg, R.P, (2003). Primary Prevention: Educational approaches to enhance Social and emotional learning, *The Journal of School Health*, 20(5). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10900595/>.
- Wilens, T. E., Martelon, M., Anderson, J., Shelley-Abrahamson, R., Biederman, J. (2013). Difficulties in emotional regulation and substance use disorders: A controlled family study of bipolar adolescents. *Drug Alcohol Dependence*, 132, 114-121. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871613000288>.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی