

# آموزش هیجان مدار

## در راستای کاهش اضطراب در مدرسه

سمیه اسماعیلی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی (واحد اسلامشهر)

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه الزهرا (س)



### مقدمه

شکی نیست که مهم‌ترین منبع برای پرورش و بالندگی کودکان و نوجوانان خانواده است. اما پس از خانواده، دومین عنصر تأثیرگذار بر این قشر، مدرسه است. مدرسه‌ها و کارکنان آن‌ها در رشد کودکان و نوجوانان نقشی کلیدی ایفا می‌کنند. لذا والدین به هر آب و آتشی می‌زنند تا فرزندان خود را در بهترین مدرسه‌ها ثبت‌نام کنند تا هر آنچه را خود نتوانسته‌اند به آن‌ها ارائه دهند، مدرسه جبران کند. در عین حال، نظام‌های آموزشی پیشرفته‌ترین فناوری‌ها را برای ارائه آموزش‌های بهتر طراحی و اجرا می‌کنند. اما همچنان یک نیاز اساسی در مدرسه‌های کشورمان باقی است و آن احساس مثبت دانش‌آموزان در مدرسه است. این احساس مثبت شامل هر شکلی اعم از رضایت، نشاط، سرزندگی و امنیت است.

واقعیتی انکارناپذیر در نظام آموزشی کشورمان این است که دانش‌آموزان مدرسه خود را کمتر محیطی شاد و پرنگیزه تلقی می‌کنند که بتواند آنان را به سوی رشد همه‌جانبه توانایی‌های بالقوه‌شان هدایت کند. چهره‌های رنگ‌پریده، مضطرب و نگران بسیاری از دانش‌آموزان در اواخر سال تحصیلی، به‌ویژه هنگام امتحانات و گاه مشاهده رفتار پرخاشگرانه، ناسازگار یا خشونت‌بار آن‌هایی که نمی‌توانند خود را با این نظام تطبیق دهند، نشان می‌دهد مدرسه کمتر به جنبه‌های روانی و عاطفی دانش‌آموزان و تطبیق آن‌ها با نیازهای فردی و گروهی آنان توجه داشته است.

### اضطراب، عمده‌ترین

### هیجان منفی تجربه‌شده در مدرسه

عمده‌ترین هیجان منفی که دانش‌آموزان در مدرسه تجربه می‌کنند، اضطراب است که در دو حیطه نمایان می‌شود: اضطراب از امتحان و اضطراب از ابراز وجود. درواقع، اضطراب دانش‌آموزان می‌تواند از به مخاطره افتادن امنیت روانی و اجتماعی در مدرسه ناشی شود. فشارهای ناشی از محتوای درسی سنگین، تراکم بالای جمعیت در کلاس‌های درس و محدودیت معلمان در پوشش‌دادن نیازهای همه

دانش‌آموزان و وجود فضای رقابت در مدرسه، می‌تواند امنیت روانی دانش‌آموزان را محدود کند. از سوی دیگر، شیوع رفتارهای پرخطر و قلدرانه در مدرسه، ناامنی را در فضای اجتماعی مدرسه موجب شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، ۳۳ درصد از دانش‌آموزان تجربه‌ای مبنی بر قربانی قلدری در مدرسه داشته‌اند و حدود ۱۰ درصد رفتارهای قلدرانه دارند (مظاهری و همکاران، ۱۳۹۴).

دانش‌آموزان قریب به ۳۰ درصد از وقت خود را در مدرسه می‌گذرانند. از این‌رو می‌توان اذعان داشت، برخورداری



**عمده‌ترین  
هیجان منفی که  
دانش‌آموزان در  
مدرسه تجربه  
می‌کنند، اضطراب  
است که در دو  
حیطه نمایان  
می‌شود: اضطراب از  
امتحان و اضطراب  
از ابراز وجود**

بیشترین تمرکز EFT روی هیجان است؛ به‌گونه‌ای که از هیجان برای هدایت و تحریک فرد به سمت فعالیت‌ها و پاسخ‌های جدید استفاده می‌کند. در درمان هیجان‌مدار، با کاوش در اضطراب یا هر هیجان دیگر و رویارویی با این هیجان‌ها، می‌توان از بسیاری آثار منفی و درازمدت ناشی از نبود مواجهه با هیجان کاست. با استفاده

از انعکاس و شدت هیجان، حرکت فرد را از تأثیر هیجان‌های ثانویه (مثل تحریک یا عصبانیت) به احساسات عمیق بنیادی و اولیه (مثل ترس و غم) سوق می‌دهند. اگر فرد این گام‌ها را به‌درستی طی کند، توانایی حل تعارض‌ها را دارد (الیوت و همکاران، ۱۳۹۷). در واقع، مسائل بین فردی زمانی آغاز می‌شوند که فرد از تجربه هیجان اصلی (هیجان اولیه) اجتناب می‌کند و با تجربه هیجان نامتناسب (هیجان ثانویه)، رفتاری نامتناسب با نیاز بروز می‌دهد و در نتیجه نیاز وی برآورده نمی‌شود. به این ترتیب، چرخه‌ای از رفتارهای غیرسازنده تکرار می‌شود.

اگر بتوانیم از آموزه‌های درمان هیجان‌مدار در مدرسه‌ها بهره ببریم، می‌توانیم نیازهای اساسی و هیجان‌های اولیه را



دانش‌آموزان از محیطی امن و مناسب، به همراه رضایت خاطر، یکی از شرط‌های مهم فضاهای آموزشی برای دستیابی به اهداف نظام آموزشی است (نصیری، ۱۳۹۲). در شرایطی که دانش‌آموزان در مدرسه احساس امنیت نکنند، این امر می‌تواند لطمات جبران‌ناپذیری بر سلامت روانی وارد کند و منجر به بروز ترس و اضطراب شود. از سوی دیگر، کاهش امنیت در مدرسه و بروز پیامدهای نامطلوب آن می‌تواند بر فرایند یادگیری و پیشرفت تحصیلی و به‌طور کلی بازدهی آموزشی اثرات نامطلوب بگذارد (روبرت و همکاران، ۲۰۱۵).

### درمان هیجان‌مدار، حلقه مفقوده در مدرسه

وجود مخاطرات اجتماعی و روانی در مدرسه سبب شده است محققان در پی ایجاد برنامه‌های پیشگیرانه‌ای باشند که بتوانند از خطرات متعددی که تقریباً در زندگی هر دانش‌آموز پدیدار می‌شوند، بکاهند. جامعه، به‌خصوص مدرسه‌ها، باید به افزودن منابعی در زندگی فرد، که به‌طور مؤثری با عوامل پرخطر مقابله و عوامل محافظ را تقویت کند، توجه بیشتری کنند. یکی از منابع ارزشمند در هر فرد برای رویارویی با مسائل، هیجان‌مدار است. در واقع، هیجان‌مدار ابزارهای مهم بشر برای درک نیاز و اقدام مؤثر برای رفع نیاز هستند. این در حالی است که آنچه درباره هیجان‌مدار به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود، این است که باید از هیجان‌مدار منفی اجتناب کرد و تا حد امکان با سرکوب و بازداری، آن‌ها را، به‌اصطلاح، تنظیم کرد.

یکی از رویکردهای درمانی در روان‌شناسی، درمان‌های مبتنی بر هیجان است که بر مرکزیت هیجان‌ها در تجربه آشفته‌گی تأکید دارد. طبق این رویکرد، هر هیجان یک نیاز را معرفی می‌کند و تنها در سایه فعالیت آن هیجان است که نیاز مرتبط با آن ارضا و در نهایت احساس بهزیستی در فرد ایجاد می‌شود. چنانچه اجازه ندهیم هیجان به فعالیت خود ادامه دهد، قطعاً نیازها برآورده نخواهند شد و در این زمان است که رفتارهای آشفته نمود می‌یابند. در این شرایط، اضطراب و نگرانی از نبود تأمین امنیت ناشی می‌شود. در موقعیتی که امنیت تأمین نباشد، بدن شروع به مخابره پیام می‌کند و اضطراب فراخوانی می‌شود.

درمان هیجان‌مدار<sup>۲</sup> (EFT) برای اصلاح روابط تنش‌زا به کار برده می‌شود و دقیقاً با آنچه فرد تجربه کرده یا می‌کند، سر و کار دارد. در این روش به فرد کمک می‌شود الگوهای ارتباطی‌اش بازسازی شوند و واکنش‌های هیجانی افراد نسبت به یکدیگر رشد یابند. با این روش درمانی فرد می‌تواند مرزهای امن‌تری در روابط بین فردی خود یا هر نوع رابطه دیگری ایجاد کند. سپس این مرزها تطابقی انعطاف‌پذیر و ارتجاعی با سایر موضوعات زندگی ایجاد می‌کنند و احساس امنیت بر سراسر زندگی حاکم می‌شود (الیوت و همکاران، ۱۳۹۷).



## دستیابی به هیجانان عمیق افراد، جز شنیدن تجربه‌های آن‌ها و درک عمیق آن تجربه محقق نمی‌شود

در رفتارهای فرد کاوش کنیم و با رسیدن به هیجان اصلی و تلاش برای ابراز آن، از میزان رفتارهای مشکل‌ساز (برای فرد و اطرافیان) بکاهیم. برای مثال، ممکن است در پس رفتارهای قلدرانه دانش‌آموزان نیازی نهفته باشد که با هیجان متناسب بروز نیافته و به اختلال در عملکرد وی منجر شده باشد! شاید فردی که رفتارهای قلدرانه دارد، با ترس از تنبیه مواجه است یا شاید شرم ناشی از طردشدن را بارها تجربه کرده و برای فرار از این ترس یا شرم، به آغوش خشم و عصبانیت پناه برده و آن را چوبی بر سر دیگران کرده است.

### همدلی، مهم‌ترین ابزار در دستیابی به نیاز

دستیابی به هیجانان عمیق افراد، جز در سایه همدلی و شنیدن تجربه‌های آن‌ها و درک عمیق آن تجربه محقق نمی‌شود. مادامی که انسان‌ها شنیده نشوند، به سخن در نمی‌آیند و تنها با انتقال تجربه به کلمات است که می‌تواند کاوش و ترمیم شود. اجرای همدلی و گفت‌وگوی مؤثر در کلاس درس با عنوان «فضای مشاوره‌ای در کلاس درس»



شناخته می‌شود. **بروکمن، سیاروچی، پارکر و کاشدان** (۲۰۱۶) فضای مشاوره‌ای را فضایی برای گفت‌وگو، همدلی، شنیده‌شدن، امید و خوش‌بینی معرفی کرده‌اند. گوش‌دادن فعال، ارتباط بدون قضاوت، ارتباط مبتنی بر احترام و همدلی متقابل، نه تنها از سوی معلم، بلکه در تعامل همسالان با یکدیگر نیز باید مشهود باشد. در فضای به دور از اجبار و قضاوت منفی، دانش‌آموزان می‌توانند بدون ترس از ارزیابی، ایده‌ها، تصمیم‌ها، علاقه‌ها و حتی ترس‌ها و نگرانی‌های خود را بیان کنند و با ارائه بازخورد مناسب معلم، ایده‌های خود را اجرایی یا در صورت لزوم اصلاح کنند. مادامی که چنین تجربه‌هایی در فضای کلاس میسر شوند، می‌توان به رشد و شکوفایی امیدوار بود. روابط همدلانه نباید صرفاً در رابطه معلم و دانش‌آموز وجود داشته باشد، بلکه در ارتباط همسالان نیز باید جاری باشد. برای ایجاد ارتباط سازنده باید برجسب‌های قدیمی کنار گذاشته شوند و مفاهیم جدیدی از همدلی، باور به احساسات تجربه‌شده و بیان آزاد آن‌ها جایگزین شوند.

در پایان پیشنهاد می‌شود راهبردهای اجرای درمان هیجان‌مدار در مدرسه‌ها بررسی شوند تا بتوان به برنامه‌ای عملیاتی دست یافت و در ادامه، معلمان و مدیران تحت آموزش‌های هیجان‌مدار قرار گیرند تا بتوانند در تک‌تک لحظات ارتباط با دانش‌آموزان، برای دستیابی به نیاز آن‌ها اقدام کنند. تنها در سایه چنین شرایطی است که رضایت از مدرسه و احساس نشاط، بهزیستی و سرزندگی در مدرسه جریان خواهد یافت.

#### پی‌نوشت‌ها

1. Robers
2. Emotion-focused therapy

#### منابع

۱. رابرت الیوت؛ جین واتسون؛ رواندا گلدمن؛ زلزلی گرینبرگ (۱۳۹۷). آموزش درمان هیجان‌مدار. ترجمه آرش رضانی و تینا مشیدنژاد. نشر ارسباران. تهران.
۲. محمدعلی مظاهری تهرانی؛ اسماعیل شیری؛ مصطفی ولی‌پور (۱۳۹۴). بررسی ماهیت و شیوع قلدری در مدرسه‌های راهنمایی روستاهای شهرستان زنجان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی. دوره ۱۱. ش ۳۶.
۳. محمدهادی نصیری (۱۳۹۲). دانش‌آموزان آینده‌سازان یک کشور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت دبیر شهید رجایی. دانشکده مهندسی معماری و شهرسازی.
4. Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., and Kashdan, T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal, and emotion suppression. *Cogn Behav Ther*, 46 (2).
5. Robers, Simone., Zhang, Anlan., Morgan, Rachel.E. & Gillette, Lauren Musu. (2015). Indicators Of School Crime And Safety. U.S. Department Of Education U.S. Department Of Justice Office Of Justice Programs.