

## اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به صورت آنلاین بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه در دوره کرونا ویروس

مریم شیرالی<sup>۱</sup>

اسما شیرالی<sup>۲</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به صورت آنلاین بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه در دوره کرونا ویروس اجرا شد. پژوهش حاضر شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اهواز در سال ۱۴۰۱ بود. نمونه شامل ۳۰ نفر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش مقیاس انگیزش تحصیلی (والرند و همکاران، ۱۹۸۹) بود و توسط نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۵) و به روش آماری تحلیل کوواریانس تک متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل از تحقیق حاضر نشان دادند که اجرای آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به صورت آنلاین بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اهواز اثربخش بوده است ( $P < 0/01$ ). بنابراین، پیشنهاد می‌شود به آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به صورت آنلاین در طول تحصیل برای دانش‌آموزان در شرایط بحران همه‌گیری کرونا ویروس توجه بیشتری شود.

**واژه‌گان کلیدی:** راهبردهای تنظیم هیجان، انگیزش تحصیلی، دانش‌آموزان، آنلاین، کرونا ویروس.

---

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامهرمز، رامهرمز، ایران

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامهرمز، رامهرمز، ایران (نویسنده مسئول)

## مقدمه

جهان توسط یک شیوع بیماری ناشی از کروناویروس<sup>۱</sup> یا آنچه اغلب به عنوان کووید-۱۹ (بیماری‌های ویروس کرونا-۱۹) از آن یاد می‌شود، مورد حمله قرار گرفته است. این ویروس به سرعت در کشورهای مختلف از جمله ایران گسترش یافت. برای مقابله با این ویروس، دولت چندین سیاست از جمله محدود کردن تعاملات اجتماعی را در پیش گرفته است و این اقدامات مهار کروناویروس چالش‌های منحصر به فردی را برای وضعیت تحصیلی و روان-شناختی فراگیران ایجاد کرده است و موجب کاهش انگیزش تحصیلی<sup>۲</sup> فراگیران در این شرایط شده است (فاریدا، راتنا ساری، ویونینگس، پوتری اوگاندا و هرردج<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰؛ زاکولتی، کاماچو، کوریا، آگویار، ماسون، الوز و دانیل<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). انتقال به آموزش از راه دور فشار زیادی را بر دانش‌آموزان آنها وارد کرد (کاچون-زاگالاز، سانچز-زافرا، سانابریاس-مورنو، گانزالز-والرو، لارا-سانچز و زاگالاز-سانچز<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰؛ هیرائوکا و تومودا<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). تغییر سریع در نحوه ارائه آموزش و آینده نامشخص، دانش‌آموزان را به چالش‌های قابل توجهی در حفظ انگیزش تحصیلی خود واداشته باشد (راحم، تولنر، هابرت، کلین، وحلینگ و سائور<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱). در واقع، گفته شده است که حبس در خانه، تعطیلی مدارس و آموزش از راه دور، برآورده شدن نیازهای روانشناختی برای شایستگی، خودمختاری و ارتباط را تهدید می‌کند که با انگیزه درونی مرتبط است (زاکولتی و همکاران، ۲۰۲۰). لذا، برای مقابله با پیامدهای منفی، باید منابعی شناسایی شوند که تاب‌آوری و انگیزش تحصیلی را در هنگام بحران تقویت کند (سلملا-ارو، یوپادایا، وینی-لاکسو و هیتاجاروی<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱).

<sup>1</sup> coronavirus

<sup>2</sup> academic motivation

<sup>3</sup> Faridah, I., Ratna Sari, F., Wahyuningsih, T., Putri Oganda, F., & Rahardja, U.

<sup>4</sup> Zaccoletti S, Camacho A, Correia N, Aguiar C, Mason L, Alves RA and Daniel JR

<sup>5</sup> Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., Sanabrias-Moreno, D., González-Valero, G., Lara-Sánchez, A. J., and Zagalaz-Sánchez, M. L.

<sup>6</sup> Hiraoka, D., and Tomoda, A.

<sup>7</sup> Rahm A-K, To'llner M, Hubert MO, Klein K, Wehling C, Sauer T

<sup>8</sup> Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Vinni-Laakso, J., & Hietajärvi, L.

انگیزش تحصیلی فرآیندی است که در آن فعالیت هدفمند تحصیلی تحریک و تداوم می‌یابد (شانک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). انگیزش تحصیلی و پرورش آن شاید یکی از بزرگترین چالش‌های آموزشی محسوب می‌شود (هاتیه<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). دلایل متعددی برای این اهمیت و چالش همزمان وجود دارد. اول، دهه‌ها تحقیق نشان داده است که باورها و رفتارهای انگیزشی انطباقی به طور مثبت مشارکت، عملکرد و پیگیری مستمر علایق تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند (به عنوان مثال، اکلس و ویگفیلد<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲)، با این حال دانش‌آموزان اغلب کاهش انگیزه را در مدارس ابتدایی و متوسطه تجربه می‌کنند (مونکر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین، انگیزش تحصیلی همچنان یکی از حوزه‌های ضروری کار است، زیرا پیش‌روی مهمی برای رفتارهای مرتبط با پیشرفت است و توانمندی دانش‌آموز را در رابط محتوای آموزشی مشخص می‌سازد. اما به نظر می‌رسد بسیاری از زمینه‌های تحصیلی در حفظ و تقویت آن کوتاهی می‌کنند (رایان و دسی<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰؛ شیبانی‌فر، هاشمی، کریمی و کریمی، ۱۴۰۰). علاوه بر این، انگیزش به خودی خود یک نتیجه مهم است (گراهام<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). به این معنا که برای مربیان و سایر جامعه‌پذیران زمینه‌ای ایجاد می‌کند که در آن دانش‌آموزان ذاتاً از یادگیری لذت می‌برند و برای یادگیری ارزش قائل هستند (کنکا<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰).

از طرفی، هیجان‌ات نقش مهمی در زندگی دانش‌آموزان با تقویت یا ممانعت از مشارکت تحصیلی و در نهایت موفقیت تحصیلی ایفا می‌کنند (دورلاک<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). هیجان‌ات و واکنش‌های هیجانی می‌توانند به خوبی به مردم خدمت کنند، اما مواقعی وجود دارد که پاسخ‌های هیجانی بیشتر از اینکه خوب و مفید باشند، آسیب می‌زند (گراس<sup>۹</sup>، ۲۰۰۲). این یافته از این دیدگاه حمایت می‌کند که هیجان‌ات به طور دوره‌ای، به ویژه در محیط مدرسه‌ای که

<sup>1</sup> Schunk, D. H

<sup>2</sup> Hattie, J

<sup>3</sup> Eccles, J., & Wigfield, A.

<sup>4</sup> Muenks, K.

<sup>5</sup> Ryan, R. M., & Deci, E. L.

<sup>6</sup> Graham, S.

<sup>7</sup> Koenka, A. C.

<sup>8</sup> Durlak, J. A

<sup>9</sup> Gross, J.J.

قوانینی برای رفتار اجتماعی وجود دارد، نیاز به تنظیم دارند. یک تعریف ساده از تنظیم هیجان<sup>۱</sup>، توانایی کنترل تجربه و بیان احساسات است (گراس، ۲۰۰۲).

هیجان‌های مثبت می‌تواند مجموعه روش‌های فکر-عمل را گسترش دهد (فردریکسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱)، که نشان می‌دهد دانش آموزان که هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند ممکن است ایده‌ها و راهبردهای بیشتری تولید کنند. علاوه بر این، هیجان‌های مثبت می‌توانند بر راهبردهای مختلف شناختی، تنظیمی و تفکری تأثیر بگذارند (پکرون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲). به عنوان مثال، هیجان‌های منفی این احتمال را کاهش می‌دهد که دانش‌آموزان از راهبردهای شناختی برای پردازش عمیق‌تر و دقیق‌تر اطلاعات استفاده کنند (لیننبرینک و پینتریش<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). هیجان‌های هم‌چنین بر طبقه بندی، تفکر و حل مسئله تأثیر می‌گذارد (ساتون و ویتلی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). هیجان‌های مثبت می‌تواند بر منابع توجه موجود برای درگیر شدن در فرآیندهای شناختی تأثیر بگذارد و بر فرآیندهای انگیزشی مختلف تأثیر بگذارد، هیجان‌های مثبت سطوح انگیزه درونی را افزایش می‌دهند (لیننبرینک و پینتریش، ۲۰۰۰). اینها برخی از روابط بین هیجان‌ها و فرآیندهای یادگیری است که تمرکز بر تنظیم هیجان کلاس را توجیه می‌کند. لذا، آموزش راهبردهای موثر تنظیم هیجانی می‌تواند راهکار مناسبی برای بهبود انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان باشد. راهبردهای تنظیم هیجان خاص را می‌توان بر حسب تأثیر بر عاطفه، رفتار و شناخت به سازگار یا ناسازگار تقسیم کرد (نولن هوکسما و الدو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). راهبردهای سازگار عبارتند از پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و چشم‌اندازی در حالی که سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری/تمرکز بر افکار و فاجعه‌سازیراهبردهای ناسازگار هستند (گارنسکی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان نامناسب باعث فرسودگی در دوران تحصیل می‌شود (چن<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱). از طرفی طبق نتایج به دست آمده از

<sup>1</sup> emotion regulation

<sup>2</sup> Fredrickson, B. L.

<sup>3</sup> Pekrun, R.

<sup>4</sup> Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R.

<sup>5</sup> Sutton, R.E. & Wheatley, K.

<sup>6</sup> Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A.

<sup>7</sup> Garnefski, N

<sup>8</sup> Chen, S.

پژوهش‌ها تنظیم هیجان بر انگیزش و عملکرد تحصیلی فراگیران موثر است (ساین و ساین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳؛ یوسان- سورپریوا و کویلزروبرز<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱؛ احمدیان، ۱۴۰۰). با وجود اینکه پژوهش‌ها اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان را در بین دانش‌آموزان بررسی کرده‌اند، اما در شرایط همه‌گیری کروناویروس و به صورت آنلاین این آموزش بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار نگرفته است.

در انتها با توجه به آنچه گفته شد و به دلیل اهمیت انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان، انجام پژوهش‌های بیشتر در این راستا نیاز است. لذا، پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به صورت آنلاین بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه در شرایط همه‌گیری کروناویروس پرداخته است.

#### مواد و روش‌ها

طرح پژوهش حاضر، شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود و جامعه آماری شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اهواز در سال ۱۴۰۱ بود. با توجه به حجم نمونه مطالعات مشابه، برای تعیین حجم نمونه، نخست تعداد ۶۰ نفر در نظر گرفته شد. تعداد ۶۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اهواز به روش در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه انگیزش تحصیلی اجرا شد. سپس ۳۰ نفر از دانش‌آموزان که نمره کمتری در پرسشنامه انگیزش تحصیلی به دست آوردند، به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. پس از اجرای پیش‌آزمون گروه آزمایش تحت اجرای برنامه آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی (به صورت آنلاین در پلتفرم‌های آموزشی) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دو بار در هفته قرار گرفتند. اما گروه کنترل هیچ برنامه آموزشی دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات آموزشی، دوباره از هر دو گروه آزمایش و کنترل، پس‌آزمون گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار کامپیوتری «SPSS» نسخه ۲۵ انجام گردید. آزمون داده‌ها با تحلیل کواریانس تک متغیری انجام شد.

<sup>1</sup> Singh, P., & Singh, N.

<sup>2</sup> Usán Supervía, P.; Quílez Robres, A.

## ابزار

## مقیاس انگیزش تحصیلی

مقیاس انگیزش تحصیلی دارای ۲۸ ماده است که انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و بی-انگیزگی را می‌سنجد. این مقیاس توسط والرند و همکاران (۱۹۸۹) طراحی شده است. پاسخ به هر ماده روی یک طیف هفت گزینه‌ای از نوع مقیاس لیکرت (اصلاً = ۱، خیلی کم = ۲، کمی = ۳، متوسط = ۴، زیاد = ۵، خیلی زیاد = ۶ و کاملاً = ۷) که به ترتیب نمره‌های ۱ تا ۷ به آن تعلق می‌گیرد، قرار دارد. ماده‌های ۵، ۱۲، ۱۹ و ۲۶ که بی‌انگیزگی را می‌سنجد به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. کمترین و بیشترین نمره‌ای که آزمودنی در این مقیاس کسب می‌کند از ۲۸ تا ۱۹۶ است. نمرات بین ۲۸ تا ۷۰ انگیزش تحصیلی ضعیف، نمرات ۷۰ تا ۱۱۲ انگیزش تحصیلی متوسط و نمرات بالای ۱۱۲، انگیزش تحصیلی خوب است. سازندگان مقیاس ضرایب پایایی آن را به روش بازآزمایی ۰/۸۸ و به روش دو نیمه کردن ۰/۷۳ گزارش کردند (والرند و همکاران، ۱۹۸۹). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد.

## آموزش راهبردهای تنظیم هیجان

پروتکل آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس یک روش پیشنهادی برای آموزش تنظیم هیجان است و به عنوان مدل مداخله استفاده شد. این پروتکل توسط جیمز گراس تهیه شده و برای آموزش چگونگی مدیریت و تنظیم هیجانات افراد استفاده شده است. مراحل مختلف آموزش تنظیم هیجان براساس بسته مذکور در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی به صورت آنلاین در پلتفرم‌های آموزشی انجام شد. خلاصه محتوای جلسات آموزش تنظیم هیجان گراس در زیر ارائه شده است.

## جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی

شماره جلسه	خلاصه محتوای جلسه
جلسه اول	معرفه، بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا در مورد به اهداف شخصی و

جلسه دوم	جمعی، بیان منطق و مراحل مداخله، بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه صحبت در مورد شرایط همه‌گیری کروناویروس، شیوه‌های آموزشی آنلاین، انگیزش تحصیلی و دلایل عدم انگیزه دانش‌آموزان، آموزش یادداشت روزانه حالت‌های هیجانی.
جلسه سوم	شناسایی راهبردهای تنظیم هیجان دانش‌آموزان با پرسشنامه، آموزش مهارت‌های هیجانی و میزان اثربخشی آن (آموزش ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان، مهارت حل مسئله، مهارت‌های بین - فردی).
جلسه چهارم	آموزش هدف گذاری، تلاش برای هدف، خود ارزیابی صحیح و پیدا کردن راه حل‌های گوناگون برای حل موانع پیش رو، آموزش تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی.
جلسه پنجم	آموزش گسترش توجه، تغییر توجه، متوقف نمودن نگرانی و نشخوار فکری
جلسه ششم	آموزش (تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، ابراز هیجان، اصلاح رفتار، راهبرد تخلیه هیجانی، تغییر دادن پیامدهای هیجانی از طریق عمل معکوس. برای مثال انجام دادن فعالیت، تحرک در هنگام بی‌حوصلگی (ایجاد آرمیدگی جسمانی) و ریلکسیشن به شیوه جاکوبسن.
جلسه هفتم	ارزیابی شناختی، تغییر ارزیابی شناختی، شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالت-های هیجانی و آموزش راهبرد ارزیابی مجدد.
جلسه هشتم	مرور جلسات گذشته، اجرای پس آزمون.

### یافته‌ها

بر اساس نتایج پژوهش حاضر نیمی از دانش‌آموزان شرکت کننده در پژوهش دختر و نیمی دارای جنسیت پسر بودند. در جدول (۱) اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر انگیزش تحصیلی به صورت تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است. جدول ۲. میانگین و انحراف معیار انگیزش تحصیلی در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش

### آزمون و پس آزمون

متغیرها	گروه‌ها	پیش آزمون	پس آزمون
		میانگین	میانگین
انگیزش تحصیلی	آزمایش	۶۹/۸۶۶	۷۴/۹۳۳
	کنترل	۶۹/۲۰۰	۷۰/۰۶۶
		انحراف معیار	انحراف معیار
		۱۱/۳۰۶	۹/۹۹۶
		۱۲/۴۵۱	۹/۶۳۹

همان طور که در جدول ۲. ملاحظه می‌گردد، در مرحله پیش آزمون میانگین متغیر انگیزش تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل ۶۹/۸۶۶ و ۶۹/۲۰۰ و در مرحله پس آزمون میانگین متغیر انگیزش تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل ۷۴/۹۳۳ و ۷۰/۰۶۶ به دست آمد. جهت بررسی دقیق‌تر مداخله در گروه‌های آزمایش و کنترل، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای استفاده از تحلیل کوواریانس ابتدا پیش‌فرض‌های لازم بررسی شد. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک حاکی از نرمال بودن داده‌ها برای نمرات انگیزش تحصیلی در پژوهش حاضر بود ( $p > 0/05$ ). همچنین، به جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از دیگر پیش‌فرض‌های آماری از آزمون لون استفاده شد، سطح معناداری برای آماره لون (۰/۴۶۴) به دست آمد که نشان می‌دهد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است ( $p > 0/05$ ) و می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

### جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری روی نمرات پس آزمون انگیزش تحصیلی

مجموع	<i>df</i>	میانگین	<i>F</i>	سطح	اندازه اثر	توان
مجذورات	مجذورات	مجذورات		معنی‌داری	آزمون	آزمون
گروه	۱	۱۴۰/۲۲۸	۴۰/۴۵۷	۰/۰۰۱	۰/۶۰۰	۱
خطا	۲۷	۳/۴۶۶				
کل	۳۰	۱۶۰۵۶۵/۰۰				

همان طور که در جدول ۳. ملاحظه می‌شود نسبت *F* تحلیل کوواریانس تک متغیری برای متغیر انگیزش تحصیلی ( $F=40/457$  و  $P < 0/01$ )، به دست آمد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که در متغیر وابسته (انگیزش تحصیلی) بین گروه‌های آزمایش و کنترل در پس آزمون تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود و می‌توان گفت آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی به صورت آنلاین بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه در شرایط همه‌گیری کروناویروس موثر بوده است.

### بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اهواز انجام شد. نتایج نشان داد که اجرای تمرینات فعالیت



بدنی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش بوده است. این نتایج با ساین و ساین (۲۰۱۳)، یوسان- سورپریوا و کویلزروبرز (۲۰۲۱) و احمدیان (۱۴۰۰) همخوان است.

در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود تنظیم هیجان دارای فرایندهای نظارت و تغییر تجربیات هیجانی شخص است و افراد در هنگام روبرویی با رویدادهای تنش‌زا (از جمله شرایط همه‌گیری کروناویروس) از راهبردهای تنظیم هیجانی متفاوتی برای اصلاح و تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند (گارنسفکی و همکاران، ۲۰۰۹). دومینگز<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) راهبردهای تنظیم هیجانی، را به عنوان عواملی که به محافظت از دانش‌آموزان در برابر خستگی عاطفی و تحصیلی کمک می‌کند، تشریح می‌کند. آموزش تنظیم هیجان باعث می‌شود هیجان‌ات منفی کاهش و هیجان‌ات مثبت در دانش‌آموزان افزایش یابد (پریزمیک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). هیجان‌ات مثبت نیز بر طبقه بندی، تفکر و حل مسئله تأثیر می‌گذارد (ساتون و ویتلی، ۲۰۰۳). هیجان‌ات می‌تواند بر منابع توجه موجود برای درگیر شدن در فرآیندهای شناختی تأثیر بگذارد و بر فرآیندهای انگیزشی مختلف تأثیر بگذارد و سطوح انگیزه درونی را افزایش می‌دهند (لینبرینک و پیتریچ، ۲۰۰۰). در آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی با هدف‌گذاری برای دانش‌آموزان و آموزش راهبردهای صحیح تنظیم هیجان‌ات به هنگام مواجهه با موانع، باعث می‌شود شرایط را بهتر مدیریت کنند و هیجان‌ات منفی کمتر و هیجان‌ات مثبت بیشتری را تجربه کنند. هنگامی که دانش‌آموز هدفمند می‌شود و به کمک راهبردهای سازگار تنظیم هیجانی شامل ارزیابی مجدد، تمرکز مثبت و ... موانع تحصیلی کاهش می‌دهد، بنابراین، هیجان‌ات مثبت بیشتری را در طول تحصیل تجربه می‌کنند و به دنبال آن انگیزش تحصیلی نیز افزایش پیدا می‌کند. علاوه‌براین، به دلیل شیوه آموزشی آنلاین که متناسب با آموزش‌های مدارس در شرایط همه‌گیری کروناویروس بود، موجب گردید تا دانش‌آموزان بتوانند با این شیوه آموزشی سازگاری بیشتری پیدا کنند. بنابراین، انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان در شرایط آموزش‌های از راه دور بهبود پیدا کرد.

<sup>1</sup> Domínguez, S.

<sup>2</sup> Prizmic, Z.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر اجرای پژوهش در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اهواز بود که تعمیم نتایج به سایر فراگیران در سایر شهرها را با محدودیت مواجه می‌سازد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود با توجه به اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، به این آموزش‌ها در طول تحصیل دانش‌آموزان توجه بیشتری گردد. مشاوران مدارس نیز در حیطه راهبردهای تنظیم هیجانی مناسب برای مشاوره دادن به دانش‌آموزان مهارت لازم را کسب نمایند.

## منابع

- ۱) احمدیان، زهرا (۱۴۰۰). «تاثیر آموزش مهارت خودآگاهی و تنظیم هیجان بر انگیزش پیشرفت و شادکامی تحصیلی در دانش آموزان دوره متوسطه دوم شهر قم»، مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۴(۴۰)، صص ۸۵-۹۸.
- ۲) شیبانی‌فر، رضا؛ هاشمی، سهیل؛ کریمی، ایمان و کریمی الهام (۱۴۰۰). «بررسی مقایسه ای انگیزش تحصیلی، نگرش به مدرسه فرزندان طلاق با هم‌تایان عادی در همه گیری کرونا»، پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، دوره ۴، شماره ۱۳، صص ۹۵-۱۱۱.
- 3) Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., Sanabrias-Moreno, D., González-Valero, G., Lara-Sánchez, A. J., and Zagalaz-Sánchez, M. L. (2020). Systematic review of the literature about the effects of the COVID-19 pandemic on the lives of school children. *Front. Psychol.* 11:569348.
- 4) Chen, S. (2021). Academic Burnout and its association with cognitive emotion regulation strategies among adolescent girls and boys. *Aggression and Violent Behavior*, In Press, Corrected Proof
- 5) Domínguez, S. (2018). Academic emotional exhaustion in university students: How much is it influenced by cognitive emotion regulation strategies? *Educ. Med*, 19, 96-103.
- 6) Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Weissberg, R. P., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- 7) Eccles, J., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132.
- 8) Faridah, I., Ratna Sari, F., Wahyuningsih, T., Putri Oganda, F., & Rahardja, U. (2020). Effect Digital Learning on Student Motivation during Covid-19. 2020 8th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM), 1-12.
- 9) Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- 10) Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- 11) Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & Tencate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological

- adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32, 449-454
- 12) Graham, S. (2020). An attributional theory of motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101861.
  - 13) Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
  - 14) Hattie, J., Hodus, F., & Kang, S., H. K. (2020). Theories of motivation: Integration and ways forward. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101865.
  - 15) Koenka, A. C. (2020). Academic Motivation Theories Revisited: An Interactive Dialog between Motivation Scholars on Recent Contributions, Underexplored Issues, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 101831.
  - 16) Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2000). Multiple pathways to learning and achievement: The role of goal orientation in fostering adaptive motivation, affect and cognition. In C. Sansone & J. Harackiewicz (Eds.), *Intrinsic and extrinsic motivation: the search for optimal motivation and performance*. (p195-222). San Diego, CA: Academic Press.
  - 17) Muenks, K., Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2018). I can do this! The development and calibration of children's expectations for success and competence beliefs. *Developmental Review*, 48, 24–39.
  - 18) Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708.
  - 19) Pekrun, R. (1992). The impact of emotions on learning and achievement: Towards theory of cognitive/motivational mediators. *Applied Psychology*, 41, 359-376.
  - 20) Prizmic, Z. (2000). Mood regulation strategies and subjective health. Unpublished doctoral dissertation. Croatia: University of Zagreb.
  - 21) Rahm A-K, To'ilner M, Hubert MO, Klein K, Wehling C, Sauer T, et al. (2021) Effects of realistic e-learning cases on students' learning motivation during COVID-19. *PLoS ONE* 16(4): e0249425.
  - 22) Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
  - 23) Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Vinni-Laakso, J., & Hietajarvi, L. (2021). Adolescents' Longitudinal School Engagement and Burnout

- Before and During COVID-19—The Role of Socio-Emotional Skills. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 796–807.
- 24) Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. (2014). *Motivation in education. Theory, research, and applications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- 25) Singh, P., & Singh, N. (2013). Difficulties in emotion regulation: A barrier to academic motivation and performance. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 39(2), 289–297.
- 26) Sutton, R.E. & Wheatley, K. (2003). Teachers' emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15(4), 327.
- 27) Usán Supervía, P.; Quílez Robres, A. Emotional Regulation and Academic Performance in the Academic Context: The Mediating Role of Self-Efficacy in Secondary Education Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 5715.
- 28) Zaccoletti, S., Camacho, A., Correia, N., Aguiar, C., Mason, L., Alves, R.A and Daniel, J.R. (2020) Parents' Perceptions of Student Academic Motivation During the COVID-19 Lockdown: A Cross-Country Comparison. *Front. Psychol.* 11:592670.