MEJDS. 2020; 10:127.

Published online 2020 Aug. **Research Article**

Investigating Emotion Regulation Skills Training on Academic Adjustment in Students with Specific Learning Disabilities

Badri R[1], Nemati Sh[2], *Mohseni Nezhad L[3]

Author Address
1. Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran;
2. Associate Professor, Department of Psychology and Educational sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran
3. MA in Educational Psychology, Department of Psychology and Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
*** Corresponding Author Email**: l.mohseni67@gmail.com

Received: 2018 June 1; **Accepted:** 2018 June 20

Abstract

Background & Objectives: Emotional regulation refers to the ability to access strategies that allow individuals to reduce the intensity of the emotion when needed. In other words, being hurt by others must not be responded to with harsh physical actions or other ineffective reactions. The current research aimed to study the effects of emotion regulation skills training on academic adjustment in students with specific learning disabilities.

Methods: This was a quasi–experimental study with a pretest–posttest and a control group design. The Adjustment Inventory for School Students (AISS) developed by Sinha and Singh (1998) was applied for data collection. Moreover, we used the training package of emotion regulation skills. The statistical population of the study included all students with specific learning disabilities in the fourth and fifth grades in Tabriz City, Iran. The sample consisted of 40 students (20 per experimental and control groups) who were selected through convenience sampling technique. The experimental group received the emotion regulation package training in eight 90–min sessions. Next, the posttest was performed. The coefficient of reliability of the Sinha and Singh compatibility scale was obtained as 0.95 by the split–half method and 0.93 by re–examination.

Results: According to the statistical analysis, the mean and standard deviation of the academic adjustment of the experimental group changed from 13.1±3.14 before the intervention to 2.3±3.12 after intervention, and control group changed from 12.2±3.19 before the intervention to 13.1±3.22 after intervention, In addition, analysis of covariance showed that the intervention training program is effective (p<0.001).

Conclusion: According to the present study findings, the program of training emotion regulation skills is effective in increasing the academic adjustment of students with a specific learning disability; thus, teaching these skills is required for this population.

Keywords: Emotion regulation training, Academic adjustment, Specific learning disorder.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-09]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.15.4]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۹؛ (۱۰):۱۲۷.

انتشار برخط مرداد ۱۳۹۹ مقاله پژوهشی اصیل

بررسی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه

رحیم بدری[۱]، شهروز نعمتی[۲]، *لیلا محسنی‌نژاد[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. استاد دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران؛

۲. دانشیار دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران؛

۳. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** l.mohseni67@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۱ خرداد ۱۳۹۷؛ **تاریخ پذیرش:** ۳۰خرداد ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: تنظیم هیجانی یکی از مهارت‌های مهم روان‌شناختی است که نقش مهمی در کمک به سازگاری افراد با اختلال یادگیری ویژه ایفا می‌کند. هدف کلی این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه بود.

روش‌بررسی: طرح پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. بدین‌منظور ۴۰ نفر از دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه به‌روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شده و سپس به‌طور تصادفی به دو گروه ۲۰ نفرهٔ آزمایش و گواه تقسیم شدند. در هر دو گروه پرسش‌نامهٔ سازگاری سینها و سینگ (۱۹۹۸) به‌صورت مصاحبهٔ ساختارمند تکمیل شد. به افراد گروه آزمایش در هشت جلسه آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی صورت گرفت. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. درنهایت اطلاعات جمع‌آوری‌شده به‌وسیلهٔ پرسش‌نامه با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) با نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ تجزیه‌وتحلیل شد.

یافته‌ها: طبق تحلیل آماری، میانگین و انحراف معیار سازگاری تحصیلی گروه آزمایش از ۱۳/۱±۳/۱۴ در قبل از مداخله به ۲/۳ ±۳/۱۲ در بعد از مداخله و در گروه گواه میانگین از ۱۲/۲±۳/۱۹ در پیش‌آزمون به ۱۳/۱±۳/۲۲ در پس‌آزمون رسید. به‌علاوه تحلیل کوواریانس نشان داد که برنامهٔ آموزشی مداخله‌ای مؤثر است ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: مداخلات آموزشی مهارت‌های تنظیم هیجانی می‌تواند رویکرد درمانی مؤثری درجهت بهبود سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه باشد.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجان، سازگاری تحصیلی، اختلال یادگیری ویژه.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-09]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.15.4]

۱ مقدمه

اختلال یادگیری ویژه[1] اختلال عصب‌ـتحولی است که موجب بروز مشکلاتی در فرایند یادگیری درسی می‌شود. یکی از ویژگی‌های اصلی اختلال یادگیری ویژه، وجود مشکلات مستمر در مهارت‌های تحصیلی اصلی است که شامل سیالی خواندن، درک خواندن، بیان نوشتاری و استدلال ریاضی می‌شود. میزان شیوع این اختلال در کودکان مدرسه‌رو ۳تا۱۷/۵ درصد گزارش شده است (۱). اختلال یادگیری مشکلاتی را در زمینه‌های اجتماعی و هیجانی و تحصیلی برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کند که فهم کامل آن نیازمند توجه به حوزه‌های اجتماعی و عاطفی و رفتاری زندگی فرد است (۲،۳). این گروه از دانش‌آموزان دارای مشکلات اجتماعی و عاطفی و تحصیلی هستند که اغلب در مدرسه نادیده گرفته می‌شوند (۳). مشکلات سازگاری (تحصیلی) یکی از متغیرهایی است که احتمالاً به‌دلیل وجود اختلال یادگیری در دانش‌آموزان ایجاد می‌شود. سازگاری، مکانیسمی است که افراد را قادر می‌سازد تا در حل مسائل سازشی، اطلاعات هیجانی را به‌دست آورده و به‌کار گیرند؛ همچنین آن‌ها را قادر می‌سازد تا مطابق الزامات بافت و محیط، تجربه و ابراز هیجانی را تعدیل و تنظیم کنند (۴).

ازجمله درمان‌هایی که می‌تواند بر سازگاری دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد و تاکنون کمتر مدنظر پژوهشگران قرار گرفته، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان برای کودکان با اختلال یادگیری است. تنظیم هیجانی به مجموعه‌ای از توانایی‌هایی گفته می‌شود که ازطریق آن فرد احساسات خود را به‌دقت نظارت می‌کند و از راهبردهای مؤثر برای تغییر هیجان‌ها استفاده می‌نماید و در توانایی تعدیل احساسات خویش دارای اطمینان به خود است (۵).

شواهدی وجود دارد که آموزش پذیرش/تعهد و تنظیم هیجان سازگاری دانش‌آموزان با اختلال ریاضی را بهبود می‌بخشد (۶). سازگاری تحصیلی مفهومی چندبعدی بوده و به‌معنای توانایی افراد در پاسخ‌گویی موفقیت‌آمیز به تقاضاهای متنوع و مختلف آموزشی است (۷).

دوران تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری مانند افراد عادی دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریع اتفاق می‌افتد (۸)؛ ازاین‌رو سازگاری تحصیلی به‌عنوان یکی از ابعاد کلی سازگاری روانی اجتماعی، مدنظر پژوهشگران تعلیم و تربیت بوده و تلاش‌های زیادی در راستای تعیین عوامل مؤثر بر آن از سوی محققان صورت گرفته است؛ مثلاً برخی از پژوهشگران مفهوم وسیع سازگاری تحصیلی را مشتمل بر چیزی غیر از صرف توان بالقوهٔ تحصیلی دانش‌آموزان تلقی کردند (۹). روسر[2] و همکاران بیان کردند دانش‌آموزانی که در امر سازگاری تحصیلی با اشکال روبه‌رو می‌شوند این مشکل غالباً در سایر ابعاد نیز تظاهر می‌کند (۱۰).

مرور ادبیات پژوهشی مربوط به اختلال یادگیری ویژه حاکی‌از آن است که این گروه از دانش‌آموزان به‌لحاظ تنظیم هیجانی درمقایسه با همسالان عادی‌شان مشکلات درخورتوجهی را از خود نشان می‌دهند (۱۱). در این راستا آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی به‌عنوان خلأ پژوهشی برای کمک به این گروه از کودکان مشاهده شد؛ لذا هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه بود. در این پژوهش این فرضیه بررسی شد که آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان با اختلال یادگیری مؤثر است.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. در این پژوهش طی هشت جلسهٔ یک‌ونیم‌ساعته به‌مدت دو ماه بستهٔ آموزشی مهارت‌های تنظیم هیجانی به دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه آموزش داده شد. همچنین اندازه‌گیری متغیر سازگاری تحصیلی در مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه گواه و آزمایشی صورت گرفت.

جامعهٔ آماری در این پژوهش عبارت بود از تمامی دانش‌آموزان پسر با اختلال یادگیری ویژه در پایه‌های چهارم و پنجم که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ در مدارس تبریز مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس، از یکی از مدارس عادی ناحیهٔ دو تبریز پنج کلاس از پایهٔ چهارم و پنج کلاس از پایهٔ پنجم به تعداد ۳۷۲ نفر انتخاب شده و ۴۳ نفر از آن‌ها به‌عنوان دانش‌آموز با اختلال یادگیری ویژه باتوجه به پروندهٔ تحصیلی شناسایی شدند. ۴۰ نفر از دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه (۲۰ نفر از میان پنج کلاس پایهٔ چهارم و ۲۰ نفر از میان پنج کلاس پایهٔ پنجم) به‌صورت تصادفی در دو گروه، یک‌گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک‌گروه گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند. مدرسه عادی و دولتی بود؛ اما دانش‌آموزان خدمات آموزشی مخصوص اختلال یادگیری ویژه را دریافت می‌کردند. به‌منظور آنکه دانش‌آموزان منتخب ناتوانی ذهنی نداشته باشند، از نمرهٔ هوشی آزمون ریون درج‌شده در پروندهٔ تحصیلی دانش‌آموزان استفاده شد و دانش‌آموزان با بهرهٔ هوشی کمتر از ۹۰ از نمونهٔ پژوهش حذف شدند. شایان ذکر است تمامی افراد انتخاب‌شده به‌عنوان نمونهٔ تحقیق، در پروندهٔ تحصیلی‌شان وجود اختلالات یادگیری تأییدشده توسط مرکز مشاورهٔ اختلالات یادگیری ثبت شده بود. پروندهٔ تحصیلی دانش‌آموزان باوجود اینکه فرایندهای قانونی لازم را برای واجد شرایط‌بودن خدمات اختلال یادگیری ویژه سپری کرد (آزمون‌های ارزیابی و نیز مصاحبهٔ بالینی را برای تشخیص داشتند) مجدداً تحت واکاوی قرار گرفت و ارزیابی بالینی در مورد وجود اختلال یادگیری ویژه از طریق سنجش خود دانش آموزان و مصاحبه با معلمان انجام شد.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: ۱. جنسیت پسر؛ ۲. دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم؛ ۳. تحصیل در مدارس عادی دولتی؛ ۴. فقدان ناتوانی ذهنی؛ ۵. داشتن اختلال یادگیری ویژه؛ ۶. داشتن پرونده در مرکز اختلالات یادگیری.

در این پژوهش برای اندازه‌گیری میزان سازگاری دانش‌آموزان از پرسش‌نامهٔ سینها و سینگ[3] (۱۹۹۸) استفاده شد. این پرسش‌نامه، ابزار خودگزارشی مداد‌ـ کاغذی است که در سال ۱۹۹۳ توسط سینها و سینگ با هدف تفکیک دانش‌آموزان با سازگاری خوب از دانش‌آموزان

[1]. Specific learning disorder
[2]. Roeser
[3]. Sinha & Singh

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-09]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.15.4]

با سازگاری ضعیف (در محدودهٔ سنی ۱۴تا۱۸ سال) از لحاظ عاطفی و تحصیلی و اجتماعی تدوین شد و شامل ۶۰ سؤال (برای هر حوزه ۲۰ سؤال) است. پاسخ سؤال‌های پرسش‌نامه به‌صورت بلی و خیر می‌باشد که به‌صورت دستی قابل نمره‌گذاری است. در سازگاری تحصیلی پرسش‌نامه با نمرات بیشتر نشان‌دهندهٔ وضعیت درسی و تحصیلی ضعیف و با نمرات کمتر مخصوص علاقه‌مندی به تحصیل و مدرسه است. این پرسش‌نامه در سال ۱۳۷۷ توسط کرمی ترجمه شد. ضریب پایایی آزمون با روش دونیمه‌کردن و بازآزمایی به‌ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۳ گزارش شده است (۱۲). در پژوهش حاضر ضریب پایایی آزمون ازطریق آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به‌دست آمد. باتوجه به اینکه دانش‌آموزان حاضر در پژوهش در محدودهٔ سنی ۱۰ و ۱۱ سال قرار داشتند و به نرم سنی مقیاس نزدیک بودند، پرسش‌نامه به‌صورت مصاحبهٔ ساختارمند تکمیل شد.

بستهٔ آموزشی تنظیم هیجان در این پژوهش توسط اقبالی طراحی شده است. این برنامهٔ آموزشی مبتنی‌بر آموزش تنظیم هیجان در رفتاردرمانی دیالکتیکی لینهان[1] بود. در این پژوهش تنظیم هیجان شامل توانایی خاصی بود که آزمودنی‌ها پس از طی دورهٔ آموزشی و آشنایی دربارهٔ ماهیت هیجان‌ها، بیان هیجان‌ها، شناسایی هیجان‌های غیرانطباقی، ارزیابی دوبارهٔ آن‌ها و تمرکز بر جنبه‌های مثبت، ارتباط بین هیجان‌ها، افکار، واکنش‌های بدنی و رفتارها و... کسب کردند. آموزش تنظیم هیجان به‌صورت بستهٔ آموزشی در هشت جلسهٔ ۹۰دقیقه‌ای به فراگیران ارائه شد. اهداف آموزش تنظیم هیجانی در این جلسات عبارت بود از:

۱. افراد هیجان‌هایی را که تجربه می‌نمایند، درک کنند.
الف. هیجان‌ها را شناسایی (مشاهده و توصیف) کنند.
ب. بفهمند هیجان‌ها برایشان چه کارهایی انجام می‌دهند.
۲. کاهش آسیب‌پذیری هیجان‌ها:
الف. آسیب‌پذیری ناشی‌از هیجان منفی را کاهش دهند.
ب. هیجان‌های مثبت را افزایش دهند.
۳. رنج هیجانی را کاهش دهند.
الف. هیجان‌های دردناک را به‌وسیلهٔ ذهن‌آگاهی رها کنند.
ب. هیجان‌های دردناک را به‌واسطهٔ عمل متضاد تغییر دهند.

جدول ۱. جلسات برنامهٔ آموزشی مهارت‌های تنظیم هیجان

جلسهٔ اول	تعریف تنظیم هیجان. دلیل لازم‌بودن آموختن این مهارت‌ها. بیان دیدگاه‌های درست دربارهٔ هیجان‌ها. مروری بر هیجان‌های اولیه و ثانویه. اهداف آموزش تنظیم هیجان (درک‌کردن هیجان‌های تجربه‌شده، کاهش‌دادن آسیب‌پذیری هیجانی و رنج هیجانی). تکلیف: توصیف دو نمونه از تجربهٔ هیجانی با مشخص‌کردن هیجان اولیه و ثانویه.
جلسهٔ دوم	توصیف هیجان‌ها (رویداد ایجادکننده، تفسیر رویداد، تغییرات بدنی، پاسخ بدنی به هیجان‌ها، برانگیزاننده‌های عمل، بیان و ارتباط و اثرات بعدی). آشنایی با حالت‌های هیجانی. استفاده از راهنمای درمان ۲ و ۳. تکلیف: تکمیل کاربرگ ۱.
جلسهٔ سوم	نکاتی برای توصیف هیجان‌ها، استفاده از راهنمای درمان ۴. روش‌هایی برای توصیف هیجان‌ها (مثلاً دربارهٔ واژهٔ دوست‌داشتن: رویدادهای برانگیزاننده برای احساس‌کردن دوست‌داشتن، تفسیر فعال‌کنندهٔ احساسات عشق، تجربه‌کردن هیجان دوست‌داشتن، بیان و عمل‌کردن براساس دوست‌داشتن و اثرات بعدی دوست‌داشتن). تکلیف: تکمیل کاربرگ ۲.
جلسهٔ چهارم	کارکرد هیجان‌ها: ۱. بودن هیجان‌ها برای ارتباط‌برقرارکردن و نفوذ بر دیگران. ۲. هیجان‌ها ایجادکنندهٔ سازماندهی و انگیختن عمل. ۳. توانایی هیجان‌ها جهت تأییدکننده‌بودن آن‌ها. استفاده از راهنمای درمان ۵.
جلسهٔ پنجم	کاهش‌دادن آسیب‌پذیری به هیجان‌های منفی، چارت لینهان (درمان بیماری جسمی، تعادل خوردن، اجتناب‌کردن از داروهای تغییردهندهٔ خلق، تعادل خواب، انجام تمرین و مسلط‌شدن) (راهنمای درمان ۶). تکلیف: تکمیل کاربرگ ۳.
جلسهٔ ششم	گام‌هایی برای افزایش هیجان‌های مثبت (گام‌های کوتاه‌مدت و گام‌های بلندمدت). ذهن‌آگاه‌بودن درخصوص تجارب مثبت و ذهن‌آگاه‌نبودن دربارهٔ نگرانی‌ها. بحث دربارهٔ فهرست رویدادهای خوشایند. (استفاده از راهنمای درمان ۷ و ۸).
جلسهٔ هفتم	آزادشدن از رنج هیجانی، تغییردادن هیجان به‌واسطهٔ عمل‌کردن متضاد. (استفاده از راهنمای درمان ۹ و ۱۰). تکلیف: آوردن مثال‌هایی از چگونگی عمل‌کردن خود بر ضد هیجان‌های اخیر. شرح موقعیتی با نامناسب‌بودن عمل در آن بر ضد هیجان موجود خود.
جلسهٔ هشتم	مروری بر تنظیم هیجان.

[1]. Linehan

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-09]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.15.4]

جهت بررسی روایی صوری و محتوایی بستهٔ آموزشی از نظر متخصصان استفاده شد؛ به‌طوری‌که بستهٔ آموزشی در اختیار سه نفر از متخصصان قرار گرفت و نظرات پیشنهادی این متخصصان در بستهٔ آموزشی اعمال شد (۱۳).

در این بستهٔ آموزشی مهارت‌های تنظیم هیجانی باتوجه به رویکرد رفتاردرمانی دیالکتیکی به‌شرح زیر آموزش داده شد.

روش اجرا و جمع‌آوری داده‌ها به این صورت بود که در پیش‌آزمون مقیاس سازگاری تحصیلی برای هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد. سپس بستهٔ آموزشی تنظیم هیجان در هشت جلسهٔ یک‌ونیم‌ساعته برای دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه در گروه آزمایش آموزش داده شد که خلاصهٔ مربوط به جلسات در جدول ۱ مشاهده می‌شود. در ادامه از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. جهت پیش‌فرض نرمال‌بودن توزیع متغیر وابسته، آزمون کولموگروف‌اسمیرنف به‌کار رفت؛ این آزمون نشان داد که توزیع داده‌ها نرمال است ($p>۰/۰۵$). همچنین آزمون لون مشخص کرد که واریانس خطا در گروه‌ها همگن است. بررسی پیش‌فرض همسانی شیب‌ها باتوجه به نتایج تحلیل واریانس اثرات تعاملی صورت گرفت؛ نتایج نشان داد که پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است. باتوجه به محقق‌شدن پیش‌فرض‌ها اطلاعات حاصل ازطریق نرم‌افزار SPSS و توسط روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره تجزیه‌وتحلیل شد.

گروه‌ها از نظر جنسیت و هوش کنترل‌شده بودند. همچنین به‌لحاظ رعایت موضوعات اخلاقی، در رابطه با جمع‌آوری اطلاعات، پژوهشگران نظارت دقیقی بر تکمیل پرسش‌نامه داشتند و توضیحات لازم در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. این توضیحات شامل آگاهی از حق انتخاب برای شرکت در پژوهش، محرمانه‌ماندن اطلاعات شخصی، اهمیت شرکت در تحقیق و اطلاعات اندکی در ارتباط با موضوع پژوهش بود.

۳ یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمرات افراد در دو گروه آزمایش و گواه برای سازگاری تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. مقایسهٔ میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری آزمودنی‌ها در مراحل مختلف تحقیق

گروه	مرحلهٔ آزمون	میانگین	انحراف معیار	مقدار p
آزمایش	پیش‌آزمون	۱۳/۱	۳/۱۴	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲/۳	۳/۱۲	
گواه	پیش‌آزمون	۱۲/۲	۳/۱۹	
	پس‌آزمون	۱۳/۱	۳/۲۲	

نتایج آزمون کالموگراف اسمیرنف بیانگر آن است که پیروی داده‌ها $p>۰/۰۵$ از توزیع نرمال است، رد نشده و توزیع داده‌ها منطبق بر توزیع نرمال است، نتایج آزمون لون نیز نشان داد که همگنی واریانس سازگاری تحصیلی در گروه‌های مورد مقایسه از نظر آماری معنی دار نیست ($p>۰/۰۵$) و بالاخره نتایج تحلیل کوواریانس نیز نشان داد که مقدار p محاسبه شده بزرگتر از ۰/۰۵ است و لذا پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است.

براساس یافته‌های جدول ۲، نتایج نشان داد که میانگین سازگاری تحصیلی گروه آزمایش به‌طور چشمگیری کاهش یافته است؛ درحالی‌که میانگین گروه گواه تغییر درخورتوجهی نداشت و این خود نشان‌دهندهٔ افزایش میزان سازگاری در گروه آزمایش بود. نتایج تحلیل کوواریانس مشخص کرد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون اختلاف معناداری در پس‌آزمون نمرات سازگاری تحصیلی بین دو گروه ملاحظه می‌شود ($p<۰/۰۰۱$)؛ بنابراین آموزش تنظیم هیجانی بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه تأثیر معناداری دارد.

۴ بحث

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه صورت گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که اجرای برنامهٔ آموزش مهارت تنظیم هیجانی موجب افزایش سازگاری تحصیلی در گروه آزمایش شده و فرضیهٔ تحقیق تأیید شد؛ زیرا میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش به‌طرز چشمگیری کاهش یافته که نشانگر افزایش سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان است. به عبارت دیگر آموزش مهارت تنظیم هیجانی دانش‌آموزان گروه آزمایش را قادر ساخت تا در حل مسائل سازشی مربوط به تجارب کلاسی و مدرسه‌ای و تکالیف مربوط به آن‌ها، اطلاعات هیجانی به‌دست آورند و آن‌ها را به‌کار گیرند؛ همچنین آنان را قادر ساخت تا مطابق الزامات بافت آموزشی و محیط مدرسه و یادگیری، تجربه‌ها و ابرازهای هیجانی را تعدیل و تنظیم کنند و درواقع به سازگاری بهتری دست یابند.

سازگاری تحصیلی به‌عنوان انطباق با محیط مدرسه، معلمان، هم‌کلاسی‌ها، مواد آموزشی، محتوای دروس، داشتن علاقه به آموزش و توجه به دروس تعریف شده است (۱۴). پژوهش‌ها نشان دادند عوامل متعددی در سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان نقش دارد؛ ادراک دانش‌آموزان از جنبه‌های متفاوت فضای مدرسه نظیر ناهمخوانی و اختلاف‌نظر با عوامل مدرسه و رقابت با سایر دانش‌آموزان در ایجاد مشکلات رفتاری آنان سهم به‌سزایی دارد (۱۵). پذیرش ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان توسط معلم و کیفیت ارتباط معلم ـ دانش‌آموز (۱۶) و پذیرش اجتماعی همسالان از جنبه‌های مهم سازگاری دانش‌آموزان است (۱۷،۱۸). دانش‌آموزانی که تصور می‌کنند حمایت بسیاری را از سوی شبکه‌های اجتماعی (والدین و دوستان و معلمان) دریافت می‌نمایند، بیشتر از رفتارهای مشکل‌آفرین اجتناب می‌ورزند، از مدرسه

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-09]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.15.4]

احساس رضایت بیشتری دارند، دارای احساس خودکارآمدی قوی‌تری هستند، ساعات زیادی را برای مطالعه صرف می‌کنند و نمرات بهتری را به‌دست می‌آورند (۱۹)؛ بنابراین می‌توان گفت پیامدهای تحصیلی مثبت هنگامی افزایش می‌یابد که عوامل مختلف آموزشگاهی نظیر عوامل فیزیکی و رفتاری و ارتباطی زمینهٔ مساعدی را برای سازگاری دانش‌آموزان فراهم می‌سازد. نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق با نتایج برخی پژوهش‌ها (۶،۲۰،۲۱) همسوست.

نتایج مطالعهٔ دیگر، نشان داد که درمان تنظیم هیجانی کاهش درخورتوجهی در میزان اضطراب کودکان با اختلال یادگیری داشته و باعث می‌شود این کودکان و حتی خانواده‌های آن‌ها در زمینهٔ تحصیل کودکانشان نگرانی کمتری داشته باشند (۲۲).

شواهد پژوهشی نشان داد ادراک گرما و محبت نوجوانان از جانب والدین با تنظیم شناختی و موفقیت تحصیلی آن‌ها رابطه دارد و این ادراک برخلاف ادراک بعد تربیتی مهار، نوجوانان را برای پیشرفت بیشتر برمی‌انگیزد. این پژوهش همچون بسیاری از مطالعات دیگر، بر نقش تعیین‌کنندهٔ والدین گرم و بامحبت در موفقیت تحصیلی نوجوانان تأکید می‌کند؛ چراکه والدین بامحبت در فضای گرم خانواده فرزندانی با عواطف مثبت پرورش می‌دهند و آن‌ها را برای موفقیت‌های بیشتر برمی‌انگیزانند و توان مقابله را در فرزندان خود برای مواجههٔ سازنده با وقایع منفی رشد می‌دهند (۲۳).

در تبیین نتایج پژوهش حاضر مبنی‌بر تأثیر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه براساس رفتاردرمانی دیالکتیکی با درنظرگرفتن چندین موضوع که این موضوعات در خلال مهارت‌های نظم‌جویی هیجان مدنظر بوده، به رفع مشکلات تحصیلی کمک می‌کنند. طبق اصل قطبیت می‌توان بیان داشت که به‌دلیل تأثیرگذاری و تأثیرپذیری، انسان با تناقض‌ها و تعارض‌های زیادی روبه‌رو می‌شود. دانش‌آموزان از یک‌سو تمایل دارند موقعیت خود را تغییر دهند و از سوی دیگر خواهان حفظ وضعیت فعلی هستند؛ از یک‌سو دوست دارند براساس تمایلات درونی‌شان عمل کنند و از سوی دیگر، منطق درونی‌شان رفتار دیگری را از آن‌ها می‌طلبد. لینهان معتقد است مشکل از آنجا ناشی می‌شود که در حل‌وفصل این تعارض‌ها، نمی‌توانند افراط یا تفریط را کنار بگذارند. آن‌ها فکر می‌کنند یا باید منطقی عمل کنند یا براساس دلشان رفتار نمایند. یا باید شرایط را به کل دگرگون کنند یا اینکه به سیاه و سفید نیز دست نزنند (۲۴). مهارت‌های تنظیم هیجان به آن‌ها کمک می‌کند تا این تعارض را حل نمایند و برای تغییر وضعیت اقدام را به انفعال و برنامه‌ریزی را بر ابهام ترجیح دهند؛ درواقع به دانش‌آموزان با اختلال یادگیری کمک می‌کند هم احساس خویش را مدنظر داشته باشند و هم مقتضیات منطقی غلبه بر نیازهای خویش را در زمینهٔ پیگیری مسائل مربوط به تحصیل و انجام تکالیف درسی در نظر بگیرند. سازگارکردن این دو مسئله یعنی احساس و منطق باهم باعث می‌شود تا با تدارک برنامه‌ریزی دارای قابلیت اجرایی و متناسب با موقعیت برای دانش‌آموزان با اختلال یادگیری، آن‌ها را در رفع مشکل مربوط به یادگیری و تکالیف درسی یاری دهد.

مهارت‌های تنظیم هیجان به دانش‌آموزان با اختلال یادگیری کمک می‌کند تا نگرانی‌های خویش را از تحقق‌نیافتن اهداف درسی ازطریق جداسازی آن از افکار و ارزیابی غیرواقعی کاهش دهند. افراد با اختلال یادگیری در مارپیچ شکست تحصیلی گرفتار می‌شوند. اختلال یادگیری خاص الگوی عادی یادگیری مهارت‌های تحصیلی را مختل می‌کند (۱). اشخاص با اختلال یادگیری ویژه به‌دلیل مشکلات انگیزشی (سبک اسنادی منفی و درماندگی آموخته‌شده) غالباً در این نگرانی به‌سر می‌برند که اقدامات آن‌ها به نتیجه نمی‌رسد و این مسئله به افکار قالبی یا نشخوارهای فکری آن‌ها مربوط است. مهارت تنظیم هیجان قابلیت جداسازی هیجانات را از افکار به دانش‌آموزان با اختلال یادگیری می‌آموزد و بدین‌طریق باعث می‌شود که بار هیجانی افکار غیرمنطقی و ارزیابی‌های ناسالم جدا شده و از شدت دردناک‌بودن آن‌ها کاسته شود. طبیعی است در چنین موقعیتی، دانش‌آموزان با اختلال یادگیری تمایل بیشتری برای انطباق با شرایط، محیط، انتظارات، درخواست‌ها و ساختارهای اجتماعی حاکم بر محیط آموزشگاه و برنامه‌ریزی بهتر برای موفقیت در امر یادگیری نشان دهند تا بر مشکلات ناشی‌از اختلال غلبه پیدا کنند.

۵ نتیجه‌گیری

این پژوهش با بهره‌گیری از بستهٔ آموزشی تنظیم هیجان توانست با آموزش مهارت تنظیم هیجانی به دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ویژه کمک کند تا آن‌ها اقدامات روبه‌روشدن با مسائل درسی و تکالیف مدرسه‌ای و کلاسی خویش را با احساسی جدید و خوشایند یاد بگیرند. به عبارت دیگر به آنان آموخت که با مشکلات خویش روبه‌رو شوند و تکالیف و مسائل مربوط به مدرسه را با احساس مثبت دنبال کنند؛ نه با احساس‌های منفی قبلی که آن‌ها را متقاعد به بی‌اثربودن تلاش و تکالیف مدرسه‌ای کردند؛ بنابراین اجرای آموزش برنامهٔ تنظیم هیجانی برای افزایش میزان سازگاری دانش‌آموزان در محیط مدرسه و خانواده می‌تواند مفید واقع شود. نتایج این طرح می‌تواند راهگشای معلمان، مربیان، روان‌شناسان و درمانگران حوزهٔ اختلال یادگیری، به‌خصوص کودکان با اختلال یادگیری باشد. این پژوهش با محدودیت‌هایی مثل استفاده‌نکردن از دختران با اختلال یادگیری ویژه و محدودیت سنی افراد آزمودنی همراه بود؛ لذا توصیه می‌شود اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در فواصل سنی مختلف و روی دختران و در نمونه‌های بزرگ‌تر و نیز در دیگر مقاطع تحصیلی صورت گیرد.

۶ تشکر و قدردانی

از کلیه معلمان و دانش آموزان عزیز ناحیه ۲ تبریز که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، نهایت تشکر را داریم.

۷ بیانیه

انجام این تحقیق و امتیازات علمی و پژوهشی حاصل از آن با منافع مادی و معنوی هیچ کسی، هیچ گروه و نهادی در تعارض نیست. همچنین، مقاله حاضر مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشجو است که در مورخه ۹۴/۱۱/۰۳ و با کد ۸۵۳۱۷ در معاونت پژوهشی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز به تصویب رسیده است.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-09]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.15.4]

References

1. American Psychology Association AP. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub; 2013.
2. Lerner JW. Learning disabilities: theories, diagnosis, and teaching strategies. Houghton Mifflin; 1989.
3. Freilich R, Shechtman Z. The contribution of art therapy to the social, emotional, and academic adjustment of children with learning disabilities. The Arts in Psychotherapy. 2010;37(2):97–105. doi: 10.1016/j.aip.2010.02.003
4. Hofmann SG, Kashdan TB. The Affective Style Questionnaire: Development and Psychometric Properties. J Psychopathol Behav Assess. 2010;32(2):255–63. doi: 10.1007/s10862-009-9142-4
5. Dennis TA, Chen C-C. Neurophysiological mechanisms in the emotional modulation of attention: The interplay between threat sensitivity and attentional control. Biol Psychol. 2007;76(1–2):1–10. doi: 10.1016/j.biopsycho.2007.05.001
6. Narimani M, Abbasi M, Abolghasemi A, Ahadi B. A study comparing the effectiveness of acceptance/ commitment by emotional regulation training on adjustment in students with dyscalculia. Journal of Learning Disabilities. 2013;2(4):154–76. [Persian] http://jld.uma.ac.ir/article_139_dd71dfc39b7febba8cdf11b2dd15642d.pdf
7. Baker RW, Siryk B. Measuring adjustment to college. Journal of Counseling Psychology. 1984;31(2):179–89. doi: 10.1037/0022-0167.31.2.179
8. Spear LP. The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. Neurosci Biobehav Rev. 2000;24(4):417–63. doi: 10.1016/s0149-7634(00)00014-2
9. Gerdes H, Mallinckrodt B. Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. Journal of Counseling & Development. 1994;72(3):281–8. doi: 10.1002/j.1556-6676.1994.tb00935.x
10. Roeser RW, Eccles JS, Sameroff AJ. Academic and emotional functioning in early adolescence: longitudinal relations, patterns, and prediction by experience in middle school. Dev Psychopathol. 1998;10(2):321–52. doi: 10.1017/s0954579498001631
11. Montague M. Self-Regulation Strategies to Improve Mathematical Problem Solving for Students with Learning Disabilities. Learning Disability Quarterly. 2008;31(1):37–44. doi: 10.2307/30035524
12. Karami A. Normalization of adjustment inventory for high school students. Tehran: Sina Psychological Institute Publication. 1998;18.
13. Eghbali A. Moqayese asarbakhshi amoozaesh tanzim hayajan bar shenakht darmani mobtani bar zehn agahi dar behbood neshanehaye parishani ravanshenakhti va rahbordhaye tanzim shenakhti hayajan madaran koodakan aghab mande zehni ba tavajoh be asarat tadili sabkhaye atefi [Comparing the effectiveness of mindfulness-based emotion regulation and cognitive therapy training in improving the symptoms of psychological distress and cognitive emotion regulation strategies for mothers of mentally retarded children due to the modulating effects of emotional styles] [Ph.D dissertation in General Psychology]. [Tabriz, Iran]: Faculty of Education and Psychology; 2013. [Persian]
14. Khandaghi MA, Farasat M. The effect of teacher's teaching style on students' adjustment. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2011;15:1391–4. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.03.299
15. Loukas A, Murphy JL. Middle school student perceptions of school climate: Examining protective functions on subsequent adjustment problems. Journal of School Psychology. 2007;45(3):293–309. doi: 10.1016/j.jsp.2006.10.001
16. Baker JA. Contributions of teacher–child relationships to positive school adjustment during elementary school. Journal of School Psychology. 2006;44(3):211–29. doi: 10.1016/j.jsp.2006.02.002
17. Heaven PCL, Ciarrochi J, Vialle W. Erratum to: "Self-nominated peer crowds, school achievement, and psychological adjustment in adolescents: Longitudinal analysis". Personality and Individual Differences. 2008;45(1):115–6. doi: 10.1016/j.paid.2008.02.017
18. Buhs ES. Peer rejection, negative peer treatment, and school adjustment: Self-concept and classroom engagement as mediating processes. Journal of School Psychology. 2005;43(5):407–24. doi: 10.1016/j.jsp.2005.09.001
19. Rosenfeld LB, Richman JM, Bowen GL. Social Support Networks and School Outcomes: The Centrality of the Teacher. Child and Adolescent Social Work Journal. 2000;17(3):205–26. doi: 10.1023/A:1007535930286
20. Khojaste Mehr R, Abbaspour Z, Koraei A, Kochaki R. The effect of a Succeeding in School program on the academic performance, academic self-concept, attitude towards school, learning how to succeed in school and social adjustment of school students. Journal of School Psychology. 2012;1(1):27–45. [Persian] http://jsp.uma.ac.ir/article_19_654d6561d70727625760d6a577cb39a7.pdf
21. Saleh Sadeghpour B, Asadi M, Miri M. The relationship between essential needs and social support in social, academic and emotional adjustment of student. Journal of Psychology. 2011;14 (4): 401–16. [Persian]

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-09]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.15.4]

22. Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. Am J Psychiatry. 1992;149(7):936–43. doi: 10.1176/ajp.149.7.936
23. AminAbadi Z. Examining the mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between perceived parenting style dimensions and academic achievement. International Journal of Behavioral Sciences. 2011;5(2):109–17. [Persian] http://www.behavsci.ir/article_67723_65002e359d61de49fa37e96272e03e83.pdf
24. Linehan M. Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford Press; 1993.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-09]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.15.4]