



شناسایی راهکارهای آموزشی شایستگی هیجانی به دانش آموزان نوجوان

سولماز عبداللہی^۱، رقیہ عبداللہی^۲

۱- کارشناس، دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل

mehrdadnasiri23065@gmail.com

۲- کارشناس ریاضی، دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل

mehrdadnasiri23065@gmail.com

چکیده

نوجوانی دوره‌ای برای یادگیری و کاوش است؛ با این وجود، به دلیل تغییرات فیزیکی، اجتماعی و تحصیلی همراه با بلوغ دوره سختی به نظر می‌رسد و ممکن است بسیاری از مشکلات رفتاری و هیجانی نیز آشکار شود. بنابراین، ضرورت کمک‌های اجتماعی هیجانی افزایش می‌یابد. نوجوانان نیاز دارند تا یاد بگیرند چگونه با خواسته‌های جدید مدرسه و زندگی اجتماعی، با وجود هیجانات مثبت و منفی جدید و شدید خود، سازگاری پیدا کنند، آموزش مهارت‌های اجتماعی هیجانی به نوجوانان جهت کسب موفقیت‌های تحصیلی و هیجانی یکی از چالش‌های بزرگ مدارس است. لذا هدف از این پژوهش شناسایی برنامه‌های آموزشی شایستگی هیجانی به نوجوانان می‌باشد که از روش توصیفی - تحلیلی استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که: شایستگی هیجانی نقش مرکزی در زندگی اجتماعی، شخصی و تحصیلی و سهم قابل توجهی از مسئولیت موفقیت نهایی یا شکست نوجوان را در زمینه سازگارش با اجتماع به عهده دارد. لذا بهترین حالت برای پرورش شایستگی‌های اجتماعی هیجانی این است که برنامه‌هایی مرتبط از ابتدایی تا دبیرستان طراحی شوند. یکی از این برنامه‌ها، برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی می‌باشد. این برنامه‌ها به همه دانش‌آموزان و حتی بزرگسالان در کسب دانش، مهارت و نگرش لازم برای، مقابله کردن با تکالیف و مسائل روزمره و رسیدن به موفقیت کمک می‌کند به عبارت دیگر، برنامه‌های یادگیری اجتماعی هیجانی به دانش‌آموزان مهارت‌های خاصی می‌آموزد که برای درک و تنظیم هیجانات و رفتارهای آنها، شناسایی و استفاده از نقاط قوت و ضعف شیخی، تعیین و دستیابی به اهداف شخصی و تحصیلی، احساس و ابراز همدلی با دیگران، ایجاد و حفظ روابط بین فردی پاداش‌دهنده، و ایجاد اجتماعی، انتخابها و تصمیمات آگاهانه لازم است.

کلید واژه: شایستگی هیجانی، نوجوان، برنامه آموزشی، مولفه

مقدمه (بیان مسئله، اهمیت و ضرورت تحقیق اهداف تحقیق، سوال تحقیق، مبانی نظری، پیشینه تحقیق)

نوجوانی، به عنوان مرحله‌ای برای گذرکردن از دوران کودکی به جوانی، یک دوره بحرانی از رشد است که طیف گسترده‌ای از تغییرات و چالش‌ها را به همراه دارد. این دوره نتایج مهمی در سلامت و بهزیستی زندگی آتی دارد (آزوپاردی^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). اول از همه، نوجوانان با تغییرات سریع جسمانی مواجه می‌شوند که در بیشتر مواقع هیجان منفی و رفتار ریسک‌پذیر بالاتر را به دنبال دارد. در این دوره، انتظارات تحصیلی از نوجوانان افزایش می‌یابد؛ این در حالی است که آنان انگیزه کمتری را گزارش می‌کنند. در نتیجه، تحت فشار بیشتر تکالیف مدرسه، کاهش عملکرد تحصیلی نشان می‌دهند. نوجوانان همچنین با چالش‌های اجتماعی مهمی روبه‌رو هستند؛ در این دوران روابط اجتماعی به صورت سلسله مراتبی و پیچیده‌تر می‌شود. دوره نوجوانی، با توجه به تغییرات سریع جسمانی، اجتماعی،

^۱ Azzopardi



شناختی و هیجانی، اغلب با استرس فزاینده همراه است به این ترتیب، نوجوانان نسبت به سلامتی شکایت بیشتر و از زندگی رضایت کمتری دارند. (کالکینز^۲، ۲۰۱۰).

اهمیت و ضرورت تحقیق

نوجوانی دوره ای حیاتی برای کسب ظرفیت های اجتماعی هیجانی است که پایه و اساس سلامتی و بهزیستی آینده را می سازد (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۸). نوجوانانی که از سطح بالای سلامت هیجانی، به عنوان پایه ای برای کیفیت خوب زندگی برخوردارند، مهارت های حل مسئله و شایستگی های اجتماعی از خود نشان می دهند و دستاوردهای تحصیلی بالاتری دارند و از طرفی دانش آموزانی که با مشکلات سلامت روان روبه رو هستند، بیشتر احتمال دارد که سطح تحصیلی پایین تر و مشارکت کمتر در مدرسه داشته باشند. مولفه های شایستگی هیجانی به طور مثبت با موفقیت های اجتماعی و تحصیلی ارتباط دارد. پرورش نقاط قوت نوجوانان منجر به حس خوشحالی فزاینده و رشد و بهبود در دستاوردهای تحصیلی می شود (مکی، ۱۴۰۱).

پژوهش های متعددی نشان می دهد که تنظیم هیجانات به طور مؤثر منجر به چندین پیامد مهم از جمله سلامت روان، بهزیستی ذهنی و رضایت از روابط می شود. با توجه به شیوع بالای مشکلات روانشناختی و تغییر روندهای رشد و بلوغ در دوره نوجوانی، تنظیم هیجانات توجه زیادی را به خود جلب کرده است (اشتاینبرگ^۳، ۲۰۰۵) اختلال در تنظیم هیجان یکی از مهمترین عامل تشخیصی اختلالات روانی در نوجوانان به حساب می آید. نوجوانانی که در تنظیم هیجانات خود با مشکل روبه رو هستند، بیشتر احتمال دارد که اضطراب و افسردگی را تجربه کنند. به علاوه، در بزرگسالی نیز بیشتر به رفتارهای پرخطر از جمله سیگار کشیدن، مشکلات رفتاری ناشی از مصرف الکل مانند دعوا و به انواع بیشتری از رفتارهای جنسی روی آورند. از طرفی، افرادی که در تنظیم هیجانات مهارت بهتری دارند رفتار اجتماعی بیشتر، دوستی با کیفیت بالاتر و به طور کلی شایستگی اجتماعی بیشتری را تجربه می کنند.

اگر نوجوانان در همدلی کردن مشکلاتی داشته باشند، می توان با تدریس و تمرین در دوره های نسبتاً کوتاه تغییراتی ایجاد کرد همدلی در دوره نوجوانی می تواند پیامدهای اجتماعی را در بزرگسالی پیش بینی کند و ضعیف عمل کردن در مهارت های خودکنترلی ممکن است پیامدهای منفی مانند مصرف مواد را به همراه داشته باشد. خودکنترلی در سطح بالا با روابط بهتر و مهارت های بین فردی، دلبستگی ایمن و پاسخ های احساسی بهینه تر و به طور کلی با بهزیستی ذهنی ارتباط دارد.

شواهد نشان می دهد که برنامه های مداخله اولیه برای کودکان و نوجوانان ارزش مالی دارند. مدت هاست که یادگیری اجتماعی و عاطفی که هدف آن ارتقای رشد مثبت در کودکان و نوجوانان است به عنوان "قطعه گمشده"^۷ در آموزش و پرورش تلقی می شود. مطالعات پژوهشی نشان دادند که رشد مثبت، همدلی و به طور کلی سلامت اجتماعی-هیجانی در نوجوانان به طور موفقیت آمیزی قابلیت رشد دارند (آلا و همکاران، ۲۰۱۹).

با توجه به بررسی های محقق، پژوهش هایی که در زمینه شایستگی هیجانی در ایران صورت گرفته محدود است، از این رو، با توجه به اهمیت موضوع، شناسایی برنامه های آموزشی شایستگی هیجانی به نوجوانان ضرورت پیدا می کند.

اهداف پژوهش

هدف کلی

شناسایی برنامه آموزشی شایستگی هیجانی برای گروه سنی نوجوانان

هدف فرعی

تعیین تکنیک های مداخلاتی مناسب برای افزایش شایستگی های هیجانی نوجوانان

سوالات پژوهش

محتوای برنامه شایستگی هیجانی نوجوانان چیست؟

آیا برنامه شایستگی هیجانی نوجوانان دارای اعتبار است؟

^۲ Calkins
^۳ Steinberg
^۴ Ala



مبانی نظری

*تعریف شایستگی هیجانی

شایستگی هیجانی که بر اساس دانش هیجانی و تنظیم هیجانی تعریف شده میتواند افزایش در رفتارهای آشکار خود تنظیم شده را تقویت کند و رفتارهای ناسازگارانه را کاهش دهد (ایزارد و همکاران، ۲۰۰۸). دانش هیجانی اشاره به توانمندی فرد در خواندن نشانه های هیجانی و تشخیص حالات هیجانی و موقعیت هایی که هیجان در آن مناسب می باشد دارد (رول^۵ و همکاران، ۲۰۱۲). تنظیم هیجانی اشاره به توانمندی فرد در مدیریت هیجانات دارد. مطالعات نشان می دهد تنظیم هیجانی که به عنوان توانایی فرد در تغییر شکل دادن هیجانات و یا ایجاد مکانیسم های مقابله ای به منظور مدیریت هیجانات تعریف میشود؛ بررسی های گسترده نشان می دهد که رشد تنظیم هیجانی مستلزم دانش هیجانی نیز است (ایزارد و همکاران، ۲۰۰۸).

ورایوت^۷ (۲۰۰۹ به نقل از مکی، ۱۴۰۱) و ساه^۸ (۲۰۱۰ به نقل از مکی، ۱۴۰۱)، شایستگی را مجموعه ای از رفتارها که ترکیب واحدی از دانش، مهارت ها و نگرش ها را منعکس می کند، می دانند. به نظر دراگانیدیس و منتزاس^۹ (۲۰۰۶) شایستگی ترکیبی از دانش، رفتار و مهارت های صریح و ضمنی است که به افراد توانایی و ظرفیت اجرای اثربخش وظایف را می بخشد.

گلمن^{۱۰} (۱۹۹۸)، شایستگی هیجانی را کاربرد قابلیت های آموخته شده ی مبتنی بر هوش هیجانی در زمینه های مختلف میداند که موجب عملکرد عالی در کار می شود. همچنین، شایستگی هیجانی به توانایی و مهارت برای مذاکره کردن از طریق مبادلات بین فردی و تنظیم تجربیات عاطفی برای رسیدن به نتایج مطلوب در شرایط عاطفی اشاره دارد (شارما^{۱۱}، ۲۰۱۲). علاوه بر این، قابلیت تنظیم پاسخ هیجانی نیز در تعریف شایستگی هیجانی وجود دارد و شامل دانستن این موضوع است که چگونه فرد انگیزه های خود را کنترل، قضاوت های خوب را انجام و عواطف خود را در پاسخ به عواطف و واکنش های دیگران تنظیم می کند (منیر^{۱۲}، ۲۰۱۵). مطابق با دیدگاه اشمیت-فاجلیک^{۱۳} (۲۰۱۳ به نقل از مکی، ۱۴۰۱)، برخی از مهارت های سازنده شایستگی هیجانی، آگاهی از حالت عاطفی خود، تعبیر و تفسیر عواطف دیگران، بیان موفقیت آمیز عواطف خود و توانایی همدلی و همدردی با دیگران است. با این وصف، او معتقد است مفهوم شایستگی هیجانی نیز مانند دیگر مفاهیم شایستگی، فاقد تعریف مورد توافق است.

*مؤلفه های شایستگی هیجانی

طبق تقسیم بندی هالبرستاد، دنهام و دانسمور^{۱۴} (۲۰۰۱ به نقل از گنابادی، ۱۳۹۹)، شایستگی هیجانی از چهار مؤلفه اصلی تشکیل شده که عبارتند از: خودآگاهی، همدلی، خودتنظیمی و مهارت های اجتماعی. خودآگاهی به مفهوم توانایی شناسایی و تشخیص هیجان های خود و دیگران است. همدلی نشان دهنده توانایی تشخیص و درک احساس های دیگران، و انگیزه شروع و حفظ یک فعالیت است. خودتنظیمی بیانگر توانایی خودکنترلی و مهار آگاهانه بالا نسبت به تکانها و هیجانات می باشد. مهارت های اجتماعی نیز مستلزم توانایی تشکیل و حفظ ارتباط سالم، شرکت در فعالیتهای اجتماعی، و تعامل مناسب با افراد است. با دارا بودن این مؤلفه ها، فرد توانایی برقراری ارتباط مؤثر در روابط بین فردی را پیدا می کند.

امرسن^{۱۵} و همکاران (۲۰۱۷ به نقل از گنابادی، ۱۳۹۹)، شایستگی هیجانی را آگاهی و توانایی تنظیم احساسات و هیجانات تعریف می کنند.

تنظیم احساسات و هیجانات به نوبه خود، احساس تسلط و مهارت افراد را تسهیل کرده و از این طریق از بهزیستی شناختی وی

^۵ Ro'll

^۶ Izard

^۷ Weerayute

^۸ Saha

^۹ Draganidis & Mentzas

^{۱۰} Goleman

^{۱۱} Sharma

^{۱۲} Monnier

^{۱۳} Schmidt-Fajlik

^{۱۴} Halberstadt, Denham, & Dunsmore

^{۱۵} Emerson



محافظت می کند. تنظیم هیجان، ظرفیت مدیریت مؤثر بر واکنش پذیری عاطفی فرد بوده و شامل استفاده آگاهانه و ناخودآگاه از استراتژی ها و منابع داخلی یا خارجی، برای کاهش، حفظ یا افزایش احساسات مثبت و منفی، به صورت پیش بینی یا پاسخگو است. اثرات شایستگی هیجانی بر نوجوانان

نشان داده شد که شایستگی هیجانی نقش مرکزی در زندگی اجتماعی، شخصی و تحصیلی و سهم قابل توجهی از مسئولیت موفقیت نهایی یا شکست نوجوان را در زمینه سازگارش با اجتماع به عهده دارد. در این میان، سالوی، مایر و کاروسو^{۱۶} (۲۰۰۲) نشان دادند که آموزش شایستگی هیجانی، سازگاری اجتماعی را بالا می برد و باعث تقویت رفتارهای اجتماعی دوستانه میگردد. طبق مدل گروس^{۱۷} (۲۰۰۱) به نقل از گنابادی، (۱۳۹۹)، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه ای می شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می شود و به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه و ابراز هیجانات اشاره دارد.

آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجانات است. نتایج حاکی است که آموزش گروهی تنظیم هیجان، تأثیر مثبتی بر کاهش آسیب رساندن به خود، عدم تنظیم هیجان و نشانه های ویژه اختلال شخصیت مرزی و کاهش نشانه های افسردگی، اضطراب و استرس دارد. (گنابادی، ۱۳۹۹) همچنین، طبق نظر ماستن و ماتی استفانییدی^{۱۸} (۲۰۰۹)، شایستگی هیجانی به واسطه دارا بودن گستره وسیع مهارت های هیجانی، شناختی و تنظیم روابط اجتماعی، مهمترین محافظ در برابر اختلالات رفتاری و هیجانی و حتی شناختی است. این خصیصه زمینه لازم را برای حرکت فرد به سمت خودشکوفایی و بهزیستی روانشناختی فراهم می کند. از سوی دیگر فردریکسون و لوسادا^{۱۹} (۲۰۰۵) بیان داشتند که شایستگی هیجانی بر خوش بینی و کاهش افسردگی نیز تأثیر مثبتی دارد.

● قلمروهای شایستگی هیجانی

شایستگی هیجانی که توسط سارنی بیان شد. معتقد است که تعاملات هیجانی انگیزه های اجتماعی دارد. که این ۸ مهارت برای شایستگی هیجانی تعریف کرده است. ۱- آگاهی از هیجانات شخصی، ۲- توانایی تشخیص و فهم هیجانات دیگران، ۳- توانایی کاربرد واژگان برای حالات چهره های هیجانی، ۴- توانایی برخورد همدلانه، ۵- توانایی تفکیک تجربه هیجانی درونی و ذهنی از بیان هیجان بیرونی، ۶- آگاهی از تعاملات هیجانی در ارتباطات، ۷- ظرفیت خودکارآمدی هیجانی، ۸- توانایی مقابله سازگار با هیجانات بد و شرایط آشفته تشکیل شده است. شایستگی هیجانی شالوده ای است برای افراد که در به وجود آوردن خودشکوفایی و بهزیستی افراد تلاش می کند.

● بازشناسی هیجان

بازشناسی هیجان توانایی تشخیص به هیجان ابراز شده توسط دیگران می باشد. اگرچه سارنی^{۲۰} (۱۹۹۹) توانایی تشخیص و فهم هیجانات دیگران را در یک حوزه واحد قرار داده است، اما این فرا تحلیل توانایی تشخیص بیان هیجانی دیگران را در حوزه جدا قرار داده است و توانایی فهم بیان هیجانی به عنوان مهارت هیجانی جداگانه ای در نظر گرفته شده است.

● بیان هیجان

بیان هیجان توانایی ابراز بیرونی تجارب هیجانی درونی است که هم به صورت جسمی (به طور مثال بیان چهره های هیجان، رفتارها و حرکات بدنی) و هم کلامی (به طور مثال ارتباطات کلامی و واژگان هیجانی) بیان می شود. این توانایی با مهارت شایستگی هیجانی سارنی (۱۹۹۹) با عنوان توانایی استفاده از واژگان هیجانی و بیان آن ارتباط نزدیکی دارد، با این تفاوت که تعریف سارنی گسترش یافته و شامل بیان جسمی هیجان هم شده است. شایستگی هیجانی شامل بیان هیجانات به نحوی است که برای تعامل لحظه به لحظه و روابط در طول زمان مفید است. اول، یک پیام عاطفی باید به لحاظ محتوا مناسب باشد. دوم، کودکان یاد می گیرند بیانات هیجان،

^{۱۶} Mayer & Salovey

^{۱۷} Gross

^{۱۸} Masten & Motti-Stefanidi

^{۱۹} Fredrickson & Losada

^{۲۰} Saarni



اهداف آنها را در محیط اجتماعی تسهیل می‌کند. سوم، پس از تعیین پیام با محتوای عاطفی مناسب، کودکان باید از لحاظ زمان، شدت و روش آن را به طور قانع کننده‌ای ارسال کنند. شایستگی هیجانی شامل توانایی‌های مناسب، تفسیر و تنظیم هیجانات و درک هیجان از دیگران را دارد (دنهام^{۲۱} و همکاران، ۲۰۱۱). شایستگی هیجانی سازگاری اجتماعی را بالا می‌برد و باعث تقویت رفتارهای اجتماعی دوستانه می‌گردد (گنابادی، ۱۳۹۹).

• آگاهی هیجانی

آگاهی هیجانی توانایی تشخیص تجارب هیجانات درونی به همان صورتی است که آن تجربه هیجانی رخ داده است (به طور مثال آگاهی از این که فرد پاسخ هیجانی دارد). این تعریف با کاربرد رایج این اصطلاح و پیشرفت اخیر ابزارها سازگارتر است، اگرچه از تعریف سارنی (۱۹۹۹) از آگاهی شخص از هیجانات خود محدودتر است (بعدی شامل مهارتهایی است که در دسته‌بندی جداگانه ای از فهم هیجانی قرار می‌گیرد).

• فهم هیجانی

توانایی فهم از شرایط هیجانی خود و دیگران، همچنین داشتن دانش مربوط به هیجانات نظیر علت تجارب هیجانات که چگونه می‌توان، در برابر این هیجانات واکنش‌های منطقی از خود نشان دهند. فهم اینکه تجارب درونی هیجان و تجارب بیرونی چگونه بر شکل‌گیری هیجانات اثر دارد. در فهم هیجانی به توانایی تشخیص و فهم هیجان دیگران همچنین توانایی تفاوت قائل شدن بین تجربه درونی و بیرونی هیجان در طبقه‌بندی سارنی همپوشی دارد (عباس تبار و همکاران، ۱۳۹۶).

• پذیرش هیجان

پذیرش هیجان توانایی پذیرش تجارب هیجانی بدون تلاش برای نادیده گرفتن آنها، فرونشانی آنها، یا تغییر آنها با پاسخ‌دهی به آنها همراه با ترس، خشم و خجالت است. پذیرش هیجان همچنین شامل تمایل به بیان تجارب درونی هیجان به دیگران هم می‌باشد. مطالعات نشان داده‌اند که شایستگی و تنظیم هیجانی از مهم‌ترین ضربه‌گیرهای اختلالات رفتاری و هیجانی و حتی شناختی به شمار می‌رود. شایستگی هیجانی نقش مرکزی در زندگی اجتماعی، شخصی و تحصیلی به عهده دارد. (گنابادی، ۱۳۹۹).

• خودکارآمدی هیجانی

مهارت خودکارآمدی هیجانی یک احساس شخصی از خودکارآمدی است که به مهارتهای شایستگی هیجانی مربوط است و بر احساس شایستگی شخصی مربوط به تجربه هیجانی تمرکز دارد.

• پاسخ همدلانه و همدردانه به واکنش‌های هیجانی دیگران

توانایی پاسخ همدلانه و همدردانه به واکنش‌های هیجانی دیگران با توانایی ظرفیت برخورد همدلانه سارنی (۱۹۹۹) مفهومی مشترک دارد که بر توانایی احساس همدلی و همدلی در تجارب هیجانی دیگران تمرکز دارد. تشخیص این که چگونه ارتباطات هیجانی و خود ابرازی بر روابط اثر می‌گذارد. این توانایی به طور مستقیم بر اساس توانایی آگاهی از ارتباطات هیجانی در روابط گفته شده توسط سارنی (۱۹۹۹) می‌باشد که اشاره دارد به این که روابط اجتماعی اغلب به عنوان اینکه چگونه افراد در روابط گفت‌وگوی هیجانی دارند تعریف می‌شود. این توانایی شامل آگاهی از این مورد است که ارتباط هیجانی چگونه بیان واقعی هیجان در روابط و چگونگی تبادل هیجان بین افراد در روابط می‌باشد (عباس تبار و همکاران، ۱۳۹۶). شایستگی هیجانی به دلیل پیوند عناصر هیجانی، شناختی و رفتاری مجموعه‌های از مهارتهایی را ارائه می‌دهد که در طراحی خط مشی برای رشد اجتماعی و هیجانی کودکان ضروری می‌باشد، گستره وسیع مهارتهای هیجانی، شناختی و تنظیم روابط اجتماعی که در نظم بخشیدن تکلیف علمی و عملکرد مهم می‌باشند (گنابادی، ۱۳۹۹).

پیشینه تحقیق

عباسی تبارزودی و همکاران (۱۳۹۶) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود تحت عنوان اثربخشی آموزش شایستگی هیجانی بر اضطراب، حل مسئله اجتماعی و حافظه کاری کودکان دریافت که برنامه آموزش شایستگی هیجانی می‌تواند روش مؤثری برای کاهش اضطراب و افزایش توانایی حل مسئله سازنده، حافظه کاری کودکان باشد.

^{۲۱} Denham



حصار سرخی و همکاران (۱۳۹۲) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود تحت عنوان اثربخشی آموزش شایستگی هیجانی بر افزایش دانش هیجانی، تنظیم هیجانی و کاهش پرخاشگری کودکان بی سرپرست و بد سرپرست به این نتایج دست یافت که آموزش شایستگی هیجانی می تواند روش مؤثری برای افزایش دانش هیجانی، تنظیم هیجانی و کاهش پرخاشگری کودکان باشد.

احمدپورترکی و همکاران (۱۳۹۶) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود تحت عنوان اثربخشی آموزش شایستگی هیجانی-اجتماعی بر حل مسئله، پرخاشگری و خوش بینی نوجوانان دارای پایگاه اجتماعی اقتصادی پایین به این نتایج دست یافت: آموزش شایستگی هیجانی - اجتماعی باعث افزایش نمره خوش بینی، حل مسئله اجتماعی و کاهش نمره پرخاشگری در گروه آزمایش می شود.

دنهام و همکاران (۲۰۱۲) به منظور بررسی ریشه های خود تنظیمی دانش هیجانی و ارتباط دانش هیجانی با سازگاری اولیه در مدرسه با متغیرهای میانجی سن، جنس انجام دادند نشان دادند که مهارت دانش هیجانی در کودکان بزرگتر و آنهایی که در معرض خطر اقتصادی نیستند و کسانی که خود تنظیمی بالاتری دارند بیشتر پیشرفت می کند و نتایج از نقش دانش هیجانی در سازگاری اولیه با مدرسه حمایت می کند.

میلر^{۲۲} و همکارانش (۲۰۰۶) به منظور بررسی روابط بین سه جنبه از شایستگی عاطفی: دانش هیجانی، سطح بیان هیجانات منفی و تنظیم هیجانات و ارتباط آنها با شاخص سازگاری تحصیلی در ۶۰ نفر از کودکان پیش دبستانی انجام دادند. دانش هیجانی ارتباط مثبتی با تنظیم هیجان مثبت داشت. اما دانش هیجانی با بیان هیجانات منفی رابطه نداشت. بیان هیجانات منفی با متغیرهای تنظیم هیجانی رابطه داشت. بیان هیجانات منفی با پرخاشگری و مهارتهای اجتماعی پس از کنترل توانایی کلامی، سن، و دانش هیجانی رابطه داشت. بد تنظیمی هیجانات منفی در جهت مورد انتظار با پرخاشگری، اضطراب و مهارت اجتماعی پس از کنترل توانایی کلامی، سن، دانش هیجانی و بیان هیجانات منفی رابطه داشت. تنظیم هیجانات مثبت با اضطراب رابطه منفی و با مهارتهای اجتماعی پس از کنترل تمام متغیرهای مدل رابطه مثبت داشت.

رول و همکاران (۲۰۱۲) از مطالعات طولی انجام شده در زمینه بررسی ارتباط بین تنظیم هیجانی و رفتار پرخاشگرانه در دوران کودکی نشان داد که بد تنظیمی هیجان به عنوان یک عامل خطر مهم در بروز رفتارهای پرخاشگرانه نقش دارد.

روش تحقیق

روش تحقیق توصیفی - تحلیلی است و جمع آوری اطلاعات از طریق بررسی کتب، مقالات و پایان نامه ها، از طریق مراجعه به کتابخانه، مراکز پژوهشی و اینترنت انجام شده و سپس پردازش داده ها و اطلاعات گردآوری شده با استفاده بیهینه، استدلالی و عقلی برای ارائه مطالب و نتایج پژوهش مرتبط مورد توجه قرار گرفته است.

یافته های تحقیق

دوره نوجوانی نسبت به هر دوره رشدی دیگر با کاهش هیجانات مثبت و افزایش هیجانات منفی، شدیدتر و همچنین بی ثباتی هیجانی مواجه است. در عین حال، این دوره در سلامت و بهزیستی آینده نقش مهمی دارد. نوجوانان در کنار تغییرات سریع جسمانی و شناختی و انتظارات تحصیلی با چالشهای اجتماعی و هیجانی مهمی نیز روبه رو هستند. به این ترتیب، اغلب استرس فزاینده ای تجربه می کنند. بنابراین، برای پیشگیری و همچنین ارتقای سلامت روان و بهزیستی نوجوانان، طراحی و اجرای مداخلات به ویژه در حوزه اجتماعی هیجانی لازم است.

نوجوانان اغلب برای مقابله با هیجانات خود از راهبردهای شناختی یا رفتاری مخرب استفاده می کنند و نیاز دارند برای رسیدن به اهداف خود بتوانند با استفاده از راهبردهای مناسبتر به طور مداوم افکار، هیجانات، رفتارها و محیط خود را مدیریت کنند. تنظیم هیجان به درک احساسات دیگران و پاسخ به آن (همدلی) کمک می کند و با خودکنترلی، به معنای تنظیم افکار، هیجانات و رفتار که به صورت خودآغازگر انجام می شود و انتخاب اهداف با ارزش پایدار، که در تضاد با اهداف لحظه ای و لذتبخش هستند ارتباط

^{۲۲} Merrell



دارد. مجموعه این مولفه های شایستگی هیجانی نامیده می شود که به عنوان هسته اصلی توانایی مدیریت موثر هیجانات جهت تقویت روابط بین فردی و رسیدن به اهداف در نوجوانان است. به منظور افزایش این مولفه ها و در راستای آن، سرمایه های روانشناختی نوجوانان از رویکردها و برنامه های متعددی بهره گرفته شد. برنامه های یادگیری اجتماعی- هیجانی که دربرگیرنده جنبه های اجتماعی- هیجانی شناختی، رفتار مثبت، روابط بین فردی و عملکرد تحصیلی است به دانش آموزان برای درک و تنظیم هیجانات و رفتارهایشان، شناسایی و استفاده از نقاط قوت و ضعف شخصی، تعیین و دستیابی به اهداف شخصی و تحصیلی، احساس و ابراز همدلی با دیگران، ایجاد و حفظ روابط بین فردی پاداش دهنده، و ایجاد اجتماعی انتخابها و تصمیمات آگاهانه و بطور کلی در کسب شایستگی هیجانی کمک می کند. (انجمن مشارکت برای یادگیری تحصیلی، اجتماعی و هیجانی، ۲۰۱۵).

انواع برنامه های یادگیری اجتماعی- هیجانی عبارتند از:

۱- برنامه کودکان قوی

یک برنامه جامع پیشگیرانه است که برای جلوگیری از درونی سازی علائم از طریق ارتقای سلامت اجتماعی هیجانی و مقابله کردن در سه مقطع تحصیلی ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم طراحی شده است؛ که البته بیشتر در سطح ابتدایی و متوسطه اول تدریس می شود. این برنامه برای دانش آموزان با مشکلات شدید سلامت روان ساخته نشده است. طراحان این برنامه، با هدف ارائه برنامه ای مقرون به صرفه و کارآمد، کتابچه را به گونه ای تدوین کردند تا دانش آموزان خود بتوانند بدون معلم نیز از آن بهره بگیرند. این برنامه بر آموزش خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، تصمیم گیری مسئولانه، خودمدیریتی و مدیریت روابط تاکید دارد. برنامه کودکان قوی در ۱۲ درس ۵۰ دقیقه ای طراحی شده است. در این برنامه پنج مهارت آموزش داده می شود: (۱) ایجاد دلبستگی های قوی در اوایل زندگی، (۲) یادگیری مهارت های متناسب با سن، (۳) داشتن تجربه هایی جهت ارتقای بهزیستی، (۴) احساس تحت کنترل گرفتن سرنوشت خود و (۵) یادگیری روشهای سالم برای مقابله با استرس. این برنامه اگرچه ممکن است به کاهش خشونت یا رفتار ضد اجتماعی در مدرسه منجر شود اما با این هدف ایجاد و اجرا نشده است. (مکی، ۱۴۰۱)

۲- پروژه نگرش مثبت

این برنامه با هدف ارتقای سلامت شهروندی (شایستگی های اجتماعی هیجانی) و پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز برای اجرا در مدارس راهنمایی طراحی شد. برنامه فراگیر نگرش مثبت به مدت ۵ سال در ۱۳ جلسه ۶۰ دقیقه ای توسط یک روانشناس تربیتی اجرا شد. براساس ارزیابی اولیه دانش آموزان برنامه ای مناسب با نتایج تجزیه و تحلیل ها تهیه می شود. محتوای برنامه یادگیری اجتماعی هیجانی نگرش مثبت برای دوره راهنمایی دربرگیرنده این موارد است: خودآگاهی، ارتقای مهارت های ارتباطی، ارتقای عزت نفس، تصمیم گیری مسئولانه، گزارش دانش آموزان و معلمان نشان می دهد که شرکت در این برنامه، افزایش قابل توجهی در آگاهی اجتماعی، عزت نفس و تاثیر مثبت بر رهبری و کاهش انزوای اجتماعی و اضطراب اجتماعی را به دنبال دارد. (همان منبع)

۳- برنامه راهنمایی بین سنی برای کودکان با مربیان نوجوان (کارچر ۲۰۰۰، ۲۳)

یک برنامه اجتماعی هیجانی ضد قلدری مبتنی بر مدرسه و جامعه است و بر اساس این فرض تدوین شده است که از طریق ارتقای رشد اجتماعی هیجانی و شناختی در دانش آموزان می توان به تقویت ارتباط و جلوگیری از رفتارهای مشکل ساز پرداخت. این برنامه بر دو سازه ارتباط و اتخاذ دیدگاه تاکید دارد؛ به این شکل که بین یک راهنمای نوجوان که در پایه تحصیلی نهم تا یازدهم است با یک کارآموز کم سن تر در پایه تحصیلی چهارم تا هشتم، رابطه دوجانبه وجود دارد. در ابتدای سال تحصیلی یک راهنما با یک کارآموز با هم همراه می شوند و تقریباً سه تا چهار بار به مدت دو ساعت در طول سال تحصیلی و ۱۰ روز کامل در تابستان با هم جلسه می گذارند. هدف از برگزاری این جلسات ساختاریافته، بهبود ارتباط دانش آموزان (هم راهنمایان و هم کارآموزان) با مدرسه، همسالان، خانواده و جامعه است. در این برنامه به کارآموزان کمک می شود تا بتوانند فشار همسالان خود را مدیریت کنند، از رفتارهای خشونت آمیز و بزهکارانه پیشگیری کنند یا آنها را کاهش دهند و در امور تحصیلی پیشرفت کنند. این برنامه همچنین برای بهبود عزت نفس، مشارکت اجتماعی، خودکارآمدی و اعتماد به نفس دانش آموزان راهنمای بزرگتر طراحی شده است. نتایج نشان داد که پس از اجرای برنامه، ارتباط کارآموزان با والدین شان بیشتر شده است (کارچر، ۲۰۰۵). در مطالعه دیگری، راهنمایان در گزارشات خود اظهار داشتند که با



دوستان، همسالانی که از نظر فرهنگی متفاوت هستند و خودشان در مدرسه شان و در آینده ارتباط بیشتری برقرار کردند (کارچر، ۲۰۰۹). در مطالعه دیگر که دانش آموزان پایه پنجم مورد بررسی قرار گرفتند، پیشرفت تحصیلی قابل توجهی نشان داده شد (کارچر و همکاران، ۲۰۰۲).

۴- برنامه ۴ آر (بروان^{۲۴} و همکاران، ۲۰۱۰)، که صدای اول مولفه های اصلی برنامه (خواندن، نوشتن، احترام و وضوح) اساس نامگذاری آن بود، برای ارتقای مهارت های اجتماعی هیجانی طراحی شده است. در این برنامه از طریق خواندن با صدای بلند، صحبت در مورد کتاب و درس های تعاملی و متوالی مهارت هایی مانند درک هیجانات و مدیریت آنها، گوش دادن همدلانه، قاطعیت داشتن، حل مسئله خلاقانه و غیر پرخاشگرانه، احترام به متفاوت بودن و ایستادگی کردن در برابر قلدری آموزش داده می شود. این برنامه به گونه ای طراحی شده است که دانش آموزان از سنین مهد کودک تا پایه هشتم شامل می شود. برنامه ۴ آر به ۷ واحد با تقریباً ۳۵ درس تقسیم می شود. در تکالیف فعالیت هایی وجود دارد که برای انجام آنها نیاز است دانش آموزان با مراقبین خود ارتباط داشته باشند. به علاوه کارگاه های آموزشی با عنوان ارتباطات خانوادگی برای والدین برگزار می شود. این برنامه توانسته است بر شایستگی اجتماعی هیجانی دانش آموزان، وضعیت حضور و غیاب آنها، عملکرد تحصیلی و جو کلاسی تاثیر مثبتی بگذارد. پس از گذشت ۲ سال از اجرای برنامه، دانش آموزان با مدارس دیگر مقایسه شدند؛ معلم ها سطوح پایین تری از پرخاشگری، علائم کمتر افسردگی، مشکلات توجه و بیش فعالی، همچنین افزایش شایستگی اجتماعی، مهارت های تحصیلی و پیشرفت در آزمون های استاندارد خواندن و ریاضی در دانش آموزان را گزارش دادند.

۵- در ایران نیز برنامه ای با رویکرد آموزشی نظریه انتخاب گلاسز جهت افزایش هوش هیجانی دختران نوجوان ۱۳-۱۸ سال طراحی شد (زارع، نامدارپور، ۱۳۹۹). این برنامه در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد. واقعیت درمانی گلاسز از جمله مداخله هایی است که انسان را توصیف می کند، قوانین رفتاری را بیان می کند و راه رسیدن به رضایت، خوشبختی و موفقیت را نشان می دهد. در جلسات این برنامه به این موارد اشاره شده است: مفاهیم پایه نظریه انتخاب، آشنایی با بنیانگذار این رویکرد، مفهوم آزادی، نیازها، داشتن روابط سالم با دیگران، آشنایی با مفهوم دنیای کیفی، قوانین دنیای مطلوب، ماشین رفتار، دنیای ادراکی، روابط و تعارضات. در این مطالعه مولفه های سازگاری، کنترل استرس، بین فردی، دورنمندی و خلق مورد ارزیابی قرار گرفت. واقعیت درمانی بر افزایش هوش هیجانی دانش آموزان نوجوان موثر واقع شد.

۶- از روش های دیگری که در ایران برای افزایش آگاهی اجتماعی هیجانی بهره گرفته شده است، قصه گویی است. این برنامه برای دانش آموزان در اوایل دوره نوجوانی، که کمرو تشخیص داده شدند، در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای طراحی شد (رسولی و همکاران، ۱۳۹۷). موضوع قصه ها به این شرح است: عزت نفس، خودآگاهی (شناسایی هیجانات)، ابراز وجود، استقلال، مهارت های اجتماعی (همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی و روابط بین فردی)، تحمل استرس و کنترل تکانه ها، مهارت های حل مسئله (سنجش واقعیت، انعطاف پذیری و حل مسئله) و خوش بینی و شادکامی. این برنامه در کاهش کمرویی و افزایش هوش هیجانی و مولفه های آن (میان فردی، مدیریت استرس، سازگاری، درون فردی) در نوجوانان تاثیرگذار است.

به طور کلی، اکثر برنامه های حوزه شایستگی هیجانی که برای گروه سنی نوجوانان در داخل و خارج طراحی و اجرا شدند بر خودآگاهی تاکید دارند. برنامه های کودکان قوی و نگرش مثبت بر پایه نظری انجمن مشارکت برای یادگیری تحصیلی، اجتماعی و هیجانی تدوین شدند. برنامه کودکان قوی و ۴ آر برای گروه های سنی دیگر به غیر از نوجوانان نیز مورد استفاده قرار گرفته است. برنامه ۴ آر و راهنمایی بین سنی برای کودکان با مربیان نوجوان رویکردهای مبتکرانه ای دارند. (مکی، ۱۴۰۱)

نتیجه گیری

هدف از این پژوهش شناسایی برنامه شایستگی هیجانی برای نوجوانان بود. این گروه سنی نسبت به هر دوره رشدی دیگر با کاهش هیجانات مثبت و افزایش هیجانات منفی، شدیدتر و همچنین بی ثباتی هیجانی مواجه است. در عین حال، این دوره در سلامت و بهزیستی آینده نقش مهمی دارد. نوجوانان در کنار تغییرات سریع جسمانی و شناختی و انتظارات تحصیلی با چالش های اجتماعی و هیجانی مهمی نیز روبه رو هستند. به این ترتیب، اغلب استرس فزاینده ای تجربه می کنند. بنابراین، برای پیشگیری و

^{۲۴} Brown



همچنین ارتقای سلامت روان و بهزیستی نوجوانان، طراحی و اجرای مداخلات به ویژه در حوزه اجتماعی هیجانی لازم است. نوجوانان اغلب برای مقابله با هیجانات خود از راهبردهای شناختی یا رفتاری مخرب استفاده می کنند و نیاز دارند برای رسیدن به اهداف خود بتوانند با استفاده از راهبردهای مناسبتر به طور مداوم افکار، هیجانات، رفتارها و محیط خود را مدیریت کنند. تنظیم هیجان به درک احساسات دیگران و پاسخ به آن (همدلی) کمک می کند و با خودکنترلی، به معنای تنظیم افکار، هیجانات و رفتار که به صورت خودآغازگر انجام می شود و انتخاب اهداف با ارزش پایدار، که در تضاد با اهداف لحظه ای و لذتبخش هستند ارتباط دارد. مجموعه این مولفه های شایستگی هیجانی نامیده می شود که به عنوان هسته اصلی توانایی مدیریت موثر هیجانات جهت تقویت روابط بین فردی و رسیدن به اهداف در نوجوانان است. به منظور افزایش این مولفه ها و در راستای آن، سرمایه های روانشناختی نوجوانان از رویکردها و برنامه های متعددی بهره گرفته شد که در این پژوهش برنامه های کودکان قوی، پروژه نگرش مثبت، برنامه راهنمایی بین سنی برای کودکان با مربیان نوجوان، ۴ آر و... مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان داد اکثر برنامه های حوزه شایستگی هیجانی که برای گروه سنی نوجوانان در داخل و خارج طراحی و اجرا شدند بر خودآگاهی تاکید دارند. برنامه های کودکان قوی و نگرش مثبت بر پایه نظری انجمن مشارکت برای یادگیری تحصیلی، اجتماعی و هیجانی تدوین شدند. برنامه کودکان قوی و ۴ آر برای گروه های سنی دیگر به غیر از نوجوانان نیز مورد استفاده قرار گرفته است. برنامه ۴ آر و راهنمایی بین سنی برای کودکان با مربیان نوجوان رویکردهای مبتکرانه ای دارند.

منابع

- احمدپور ترکی، زهرا؛ حکیم جواد، منصور؛ سلطانی شال، رضا. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر آموزش شایستگی هیجانی - اجتماعی بر پرخاشگری، حل مسئله - اجتماعی، و خوش بینی دانش آموزان مربوط به پایگاه اجتماعی - اقتصادی پایین، سلامت روانی کودک دوره پنجم، (۱۶)، ۴۳-۸۲
- حصار سرخی، ربابه؛ طبیبی، زهرا؛ اصغری، سید محسن و باقری، نکاح نادر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش شایستگی هیجانی بر افزایش دانش هیجانی، تنظیم هیجانی و کاهش پرخاشگری کودکان بی سرپرست و بد سرپرست. روانشناسی بالینی. ۸(۳)
- رسولی، رویا؛ محمدی سیرت، فاطمه؛ حسینیان، سیمین. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش هوش هیجانی به روش قصه گویی بر کاهش کمروبی و ارتقای هوش هیجانی دانش آموزان دختر. فصلنامه تعلیم و تربیت، ۱۴۱، ۱۴۱
- زارع، فاطمه؛ نامداریپور، فهیمه (۱۳۹۹) اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر هوش هیجانی دختران نوجوان. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۸(۱)
- عباس تبار بزرودی، مائده؛ هاشمی رزینی، هادی؛ عبداللهی، محمدحسین. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش شایستگی هیجانی بر اضطراب، حل مسئله اجتماعی و حافظه کاری کودکان، مطالعات روان شناسی بالینی، سال هفتم، زمستان ۱۳۹۶، شماره ۲۹
- گنابادی، فهیمه. (۱۳۹۹). مقایسه اثر آموزش مجازی شایستگی هیجانی و فنون ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی معلمان با نقش تعدیلی اشتیاق شغلی، پایان نامه دوره کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تایباد
- مکی، مونا. (۱۴۰۱). آموزش شایستگی هیجانی به نوجوانان در بستر فضای مجازی: ساخت و ارزشیابی نسخه اولیه، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی
- Ala, P., Virginija, G., & Vaiva, R. (2019). adolescent social emotional health, empathy, and self-esteem: Preliminary Validation of the lithuanian Version of the sehs-s Questionnaire. Psychology in Russia: State of the art, 12(4).
- American Psychiatric Association, & American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Arlington, VA.
- Azzopardi, P. S., Hearps, S. J., Francis, K. L., Kennedy, E. C., Mokdad, A. H., Kassebaum, N. J., ... & Patton, G. C. (2019). Progress in adolescent health and wellbeing: tracking 12 headline indicators for 195 countries and territories, 1990-2016. The Lancet, 393(10176), 1101-1118.
- Brown, J. L., Jones, S. M., LaRusso, M. D., & Aber, J. L. (2010). Improving classroom quality: Teacher influences and experimental impacts of the 4rs program. Journal of educational psychology, 102(1), 153.



- Denham, Susanne, Warren, Heather, von Salisch, Maria, Benga, Oana, Chin, Jui-Chih, & Geangu, Elena. (2011). Emotions and social development in childhood. *The Wiley-Blackwell Handbook of Childhood Social Development*, Second Edition, 413-433.
- Denham, M. J., Davis, C., & Powell, B. (2002). The effects of developmental mentoring on connectedness and academic achievement. *The School Community Journal*, 12(2), 35-50
- Draganidis, F. & Mentzas, G. (2006). Competency based management: a review of systems and approaches. *Information Management & Computer Security*, 14 (1), 51-64.
- Fredrickson BL, Losada MF. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *Am Psychol*. 2005; 60(7): 678-686
- Goleman, Daniel P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*: New York: Bantam Books
- Halberstadt, Amy G, Denham, Susanne A, & Dunsmore, Julie C. (2001). Affective social competence. *Social development*, 10(1), 79-119.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., & Barnekow, V. (2016). *Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC). Growing up unequal: HBSC*.
- Izard C E, King K A, Trentacosta C J, Morgan J K, Laurenceau J P, krauthamer E S, Finlo k. Accelerating the development of emotion competence in Head Start children: Effects on adaptive and maladaptive behavior. *Dev Psychol*. 2008; 369°97
- Karcher, M. J. (2000). *The Developmental Mentoring Program mentor handbook CAMP: Children with Adolescent Mentors Program*.
- Karcher, M. J. (2005). The effects of developmental mentoring and high school mentors' attendance on their younger mentees' self-esteem, social skills, and connectedness. *Psychology in the Schools*, 42(1), 65-77
- Karcher, M. (2009). Increases in academic connectedness and self-esteem among high school students who serve as cross-age peer mentors. *Professional School Counseling*, 12(4), 2156759X0901200403.
- Masten, Ann S, & Motti-Stefanidi, Frosso. (2009). Understanding and promoting resilience in children: Promotive and protective processes in schools. *The handbook of school psychology*, 4, 721-738.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and Construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 208-197.
- Merrell, K. W., Carrizales, D. C., Feuerborn, L. C., Gueldner, B. A., & Tran, O. K. (2007). *Strong kids-- Grades 6-8: A social and emotional learning curriculum*. Paul H Brookes Publishing
- Monnier, M. (2015). Difficulties in defining social-emotional intelligence, com-petences and skills - a theoretical analysis and structural suggestion. *International Journal for Research in Vocational Education and Training*, 2(1), 1-59.
- Ro"l J, Koglin U, Petermann F. Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal associations. *Child Psych Human Dev*. 2012;43(6): 909-23
- Sarni, Carolyn. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated.
- Sharma, R. (2012). Measuring social and emotional intelligence competencies in the Indian context. *Cross Cultural Management*, 19 (1), 30-
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.