

بررسی اثربخشی برنامه های پرورشی بر انعطاف پذیری روانشناختی دانش آموزان ابتدایی

فاطمه سلیمانی^۱

^۱کارشناسی ارشد، رشته برنامه ریزی درسی، دانشگاه پیام نور اصفهان.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه های پرورشی بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان ابتدایی به انجام رسیده است. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با استفاده از پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل است. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش آموزان ابتدایی شهر مبارکه اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۸۲۰ نفر می باشد حجم نمونه پژوهش برای تحقیقات نیمه آزمایشی با در نظر گرفتن مطالعات مشابه ، ۳۰ نفر تعیین شد. ابتدا از بین مدارس ابتدایی شهر مبارکه، یک مدرسه انتخاب و ۳۰ نفر از دانش آموزان با در نظر گرفتن ملاک های ورود(رضایت آگاهانه، تحصیل در پایه های چهارم ، پنجم و ششم، جنسیت پسر) و ملاک های خروج (مشکلات تحصیلی، اعتیاد والدین، فرزندان طلاق) با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در این مطالعه قبل از شروع مداخله آموزشی (برنامه های پرورشی)، رضایت آگاهانه کتبی از والدین دانش آموزان اخذ شد. ابزار گردآوری تحقیق، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی هیز و همکاران (۲۰۰۴) بوده است. شرکت کنندگان ابتدا در مرحله پیش آزمون، پرسشنامه های انعطاف پذیری شناختی تکمیل کرده و سپس آزمودنی های گروه آزمون، تحت جلسات برنامه های پرورشی که طی ۴ هفته برگزار گردید؛ قرارگرفتند.با پایان جلسات شرکت کنندگان مجددا پرسشنامه های نامبرده را تکمیل نمودند. روش تجزیه و تحلیل داده های آماری به ۲ شکل توصیفی(جداول و نمودارهای توزیع فراوانی) و استنباطی(آزمون فرضیه های پژوهش و برآورد های آماری تحلیل واریانس چند متغیری MANOVA با استفاده از نرم افزار spss ۲۶ انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که برنامه های پرورشی بر روی انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان ابتدایی تاثیر دارد.

واژه های کلیدی: برنامه های پرورشی، انعطاف پذیری شناختی، دانش آموزان.

مقدمه

ناگفته پیداست که آموزش، فرآیندی پیچیده است که هرگونه ساده نگری در مورد آن میتواند منجر به هدر رفتن نیروها و امکانات شود و تلاشها را با شکست مواجه سازد. بنابراین لازم است معلمان همیشه به مهارتهای خود را بهبود بخشیده و با روشهای نوین و فعال تدریس آشنا شوند و تا جاییکه امکان دارد دانش آموزان را درگیر فرایند آموزش نمایند (زینلی و همکاران، ۱۳۹۹). در نظام آموزشی سنتی روشهای تدریس و یادگیری بر اساس گوش دادن و بیان لفظی و حفظ مطالب درسی استوار است و تأکید بر روشهای غیرفعال است. در نتیجه ذوق و خلاقیت و ابتکار دانش آموزان نادیده گرفته می شود و انگیزه و علاقه آنان برای آموختن از بین می رود و در نتیجه افت تحصیلی نمایان می شود. در این نظامهای آموزشی کمترین میزان تعامل دانش آموز و معلم روی خواهد داد. درحالیکه اهمیت تعامل در محیط های آموزشی به قدری است که برخی از متخصصان معتقدند در کنار آموزش موضوعات درسی، دانش آموزان باید مهارتها و مفاهیم لازم برای غلبه بر عواملی که مانع تعاملات مؤثر آنها می شود را به دست آورند (حمیدزاده و همکاران، ۲۰۱۹). ویژگی مشترک اغلب الگوهای سنتی آموزش و پرورش رسمی معلم محوری، ارتباط یک سویه معلم با دانش آموز، تأکید معلم بر محتوای کتابهای درسی، انفعال شاگردان، غفلت از ایجاد کانالهای ارتباطی بین شاگردان برای مذاکره، مباحثه، مفاهیم و مناظره در فهم مطالب درسی و ارزشیابی از آنهاست. در روشهای سنتی به شاگردان فرصت تعامل با معلم، ارتباط درونی و استفاده از استعدادهای فردی و خلاقیت کمتر داده می شود (بهرنگی و کردلو، ۲۰۱۷).

در عصر حاضر یکی از وظایف معلم این است که محیط شاد و جذابی برای دانش آموزان فراهم کند و تمام سعی و تلاش خود را به کار بگیرد تا دانش آموزان از هر نوع آسیب و گزند در امان باشند؛ زیرا در یک محیط ناامن و ترسناک هدف های تعلیم و تربیت محقق نخواهند شد. لذا، ایجاد فضای گفتگو و تعامل و دوری از متکلم وحده بودن در کلاسهای درس ضرورتی انکارناپذیر است (صفایی مقدم و همکاران، ۲۰۱۶). تدریس باید به نحوی پیش رود تا در نظام آموزش و پرورش ظرفیت ایجاد ارتباط زندگی و مدرسه و تعامل معلم و شاگرد به وجود آورده شود. پژوهش ها مؤید آن است که مغز انسان در دریافت معنا و مفهوم به کاوش برای کشف نقشه ها و پیوندهای متقابل میان عناصر و مؤلفه های یادگیری می پردازد، لذا طراحی آموزشی باید بر مبنای ارتباط و پیوندی منطقی و موجه بین اجزا آموزش باشد و با تلفیق مطالب از وجود مطالب تکراری غیر ضروری کاسته شود. بنابراین جستجوی الگوی تدریسی که بتواند شرایط فوق را در دانش آموزان ایجاد کند، باید مورد توجه پژوهشگران قرار بگیرد. با به کارگیری روشهای نوین تدریس ضمن آنکه به دانش آموزان در کسب اطلاعات، نظرات، مهارتها، راه های تفکر و ابراز نظرشان کمک می شود، ابزار یادگیری و نحوه یادگیری را نیز به آنان میتوان آموزش داد. درواقع، نتیجه بلندمدت آموزش با الگوهای فعال تدریس، افزایش استعدادهای دانش آموزان برای یادگیری آسان تر و مؤثرتر به دلیل دانش و مهارتی که کسب کرده اند (زینلی و همکاران، ۱۳۹۹).

اجرای برنامه های پرورشی و غنی سازی برنامه های پرورشی دانش آموزان و انجام فعالیتهای فوق برنامه ضرورتی انکار ناپذیر است. هدف اصلی برنامه های پرورشی مدارس را می توان اینگونه بیان داشت: ایجاد تغییرات شایسته در دانش آموزان بطوری که با تدارک فعالیتهای مستمر و پیوسته به رشد شناختی، عاطفی، دینی، اخلاقی، جسمانی و در یک کلمه شکوفا ساختن استعدادهای خدادادی دانش آموزان منجر شود برنامه هایی اثربخش که ابتدا آینده را تصور می کند و سپس آن را می سازد و در این زمینه بیشترین نقش را به خود دانش آموزان می دهد تا بتواند برای زندگی در شرایط جدید جامعه خود را مهیا سازند (حسن زاده و همکاران، ۱۳۹۷). فعالیت های پرورشی به دلیل محتوا و ماهیت خود می تواند میزان انعطاف پذیری شناختی را در دانش آموزان تحت تاثیر قرار دهد. انعطاف پذیری یکی از کارکردهای اجرایی مهمی است که به وضوح در طول دوره کودکی پدیدار می شود (منتری و آنگیراد^۱، ۲۰۱۸). انعطاف پذیری به عملکرد شناختی تطبیقی برای تغییر اعمال و رفتارهای ذهنی براساس باز خورد محیطی اشاره دارد (لین^۲، ۲۰۱۳). انعطاف پذیری شناختی

^۱ - Mennetrey & Angeard^۲ - Lin

فرایندی تعاملی و پویا بوده که موجب انطباق مثبت فرد با محیط می شود در نتیجه فردی که به انعطاف پذیری شناختی نیل یافته است می تواند علی رغم تجارب مخالف و ناسازگار با محیط سازگار شود (دنيس^۱ و همکاران، ۲۰۱۰). انعطاف پذیری شناختی یکی از مولفه های اصلی عملکرد اجرایی است. کارکردهای اجرایی خروجی های رفتاری را تنظیم می کنند که معمولاً شامل مهار و کنترل محرک، حافظه کاری، انعطاف پذیری شناختی، برنامه ریزی و سازماندهی می شود. در رابطه با کارکرد اجرایی، انعطاف پذیری شناختی به توانایی انتخاب پاسخ عملی از میان گزینه های موجود و مناسب و به کارگیری خلاقیت اشاره دارد (بزرگیان، ۱۴۰۲).

انعطاف پذیری شناختی این فرصت را برای کودکان فراهم می کند تا الگوهای پاسخ قدیمی خود را رها کرده و پاسخ های جایگزین متناسب با محیط و موقعیت های مورد نظر خود ایجاد کنند (جیورادو و رسولی^۲، ۲۰۰۷). انعطاف پذیری شناختی بالا با نتایج خوبی در طول زندگی تحصیلی مانند توانایی خوب خواندن در دوران کودکی، تاب آوری بالا در مواجهه با مشکلات، سطح بالای خلاقیت و کیفیت زندگی بهتر در بزرگسالی مرتبط است (دانجانی و یودین^۳، ۲۰۱۵). تحقیقات نشان می دهد که انعطاف پذیری نقش مهمی در فرایندهای یادگیری دوران کودکی ایفا می کند (روپوویک^۴، ۲۰۱۴). انعطاف پذیری شناختی نقش مهمی در توانایی فرد در سازگاری با محیط های در حال تغییر دارد. علاوه بر تسهیل رفتارهای هدفمند، انعطاف پذیری در تنظیم هیجان نقش دارد و اختلال در این توانایی با اختلالات خلقی و اضطرابی در کودکان مرتبط است (گابریس^۵ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین انعطاف پذیری شناختی با رفتارهای مختلف هدف گرا همچون خلاقیت، حل مساله و تصمیم گیری مرتبط است (آیونجسو^۶، ۲۰۱۲).

با مرور تحقیقات پیشین ملاحظه می شود که نقش متغیرهایی چون آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (عاشوری و رشدی، ۱۳۹۸)، آموزش راهبردی حافظه کاری (سرداری، ۱۴۰۰)، بسته آموزشی مبتنی بر کارکردهای اجرایی (رهایی و همکاران، ۱۴۰۱)، آموزش ذهن آگاهی (دهقانی و همکاران، ۱۴۰۰؛ سالگادو-پاسکیوال و همکاران، ۲۰۲۰) بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفته است. همچنین نقش و اثربخشی متغیرهایی چون موزش حل مسئله به روش شناختی اجتماعی (پناه علی و همکاران، ۱۴۰۰)، بازی درمانی (علی مرادی و همکاران، ۱۳۹۷)، آموزش مهارت های اجتماعی (رهبر کرباسدهی و همکاران، ۱۳۹۶) بر خود-توانمندسازی دانش آموزان مورد مطالعه قرار گرفته است، اما تاکنون نقش برنامه های آموزشی پرورشی که محتوای تربیتی دارند، بر این دو متغیر مورد بررسی قرار نگرفته است که این شکاف تحقیقاتی می باشد. برای پر کردن این شکاف تحقیقاتی این تحقیق به بررسی اثربخشی برنامه های پرورشی بر روی انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان در دوره ابتدایی شهر مبارکه اصفهان پرداخته شد. بنابراین، این پژوهش به دنبال پاسخگویی این سوال است: آیا برنامه های پرورشی بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان ابتدایی اثر دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر نحوه ی اجرایی و گردآوری اطلاعات، توصیفی (متمرکز بر اجرای پرسشنامه-مقیاس چند وجهی درجه بندی شده با طیف بندی لیکرت) و مقطعی؛ با توجه به اینکه یافته ها فقط در یک دوره ی زمانی کوتاه (۲-۱۴۰۱) جمع آوری می شود، می باشد. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با استفاده از پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل است. و روند پژوهش از متغیر مستقل به متغیر وابسته می باشد. جامعه ی آماری این پژوهش کلیه

^۱ - Dennis

^۲ - Jurado & Rosselli

^۳ - Dajani & Uddin

^۴ - Ropovik

^۵ - Gabrys

^۶ - Ionescu

دانش آموزان مدارس ابتدایی شهر مبارکه استان اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می باشد. از این جامعه، ۳۰ دانش آموز با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب و در دو گروه (آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر) قرار گرفت.

ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی هیز و همکاران (۲۰۰۴) بوده است. این پرسشنامه عدم تحرک و اجتناب تجربی و پذیرش و عمل را ارزیابی می کند. پرسشنامه پذیرش و عمل به وسیله هیز و همکاران (۲۰۰۴) تهیه شده است. نسخه ی اولیه ی آن ۳۲ پرسش دارد، نسخه های بعدی به ترتیب ۱۶ پرسشی و ۹ پرسشی است و آخرین نسخه ی این پرسشنامه ۱۰ پرسش دارد که به وسیله بوند، هیز، بیر و همکاران (۲۰۱۱) تدوین شده است. این پرسشنامه سازه ای را می سنجد که به تنوع، پذیرش، اجتناب تجربی و انعطاف پذیری روانشناختی برمی گردد. نمرات بالاتر در این آزمون نشان دهنده انعطاف پذیری روانشناختی بالاتر می باشد. این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت است که از امتیاز خیلی مخالفم ۱ تا خیلی موافقم ۷ درجه بندی شده است. نتایج آزمون از ۲۸۱۶ نفر در طول ۶ نمونه نشان داد که دارای پایایی، روایی و اعتبار سازه ی رضایت بخشی می باشد. میانگین ضریب آلفا ۰/۸۴ (۰/۷۸-۰/۸۸) و پایایی باز آزمایی آزمون در فاصله ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ بدست آمده است. این ابزار همچنین اعتبار مناسبی دارد. آزمون (AAQ-II) مفهوم مشابه با (AAQ-I) را اندازه گیری می کند اما در عین حال ثبات روانسنجی بهتری دارد (بوند و همکاران، ۲۰۰۷).

عباسی و همکاران (۱۳۹۱) پس از ترجمه و ترجمه برگردان این پرسشنامه، داده های پژوهش را در سه مرحله جمع آوری کردند. در مرحله اول، (۱۹۵ نفر) از دانشجویان دانشگاه تهران و علوم پزشکی به پرسشنامه پذیرش و عمل پاسخ دادند. در مرحله دوم، افراد ساکن شهر تهران (۱۵۸ نفر) به پرسشنامه اضطراب بک، پرسشنامه افسردگی بک، مقیاس مشکل در تنظیم هیجان پاسخ دادند. در مرحله سوم دو گروه بیماران مبتلا به اختلال افسردگی (۳۰ نفر) و اختلال اضطراب فراگیر (۳۰ نفر) به پرسشنامه های پژوهش پاسخ دادند. تحلیل عاملی اکتشافی ۲ عامل اجتناب از تجارب هیجانی و کنترل روی زندگی گزارش دادند. هم چنین همسانی درونی و ضریب تنصیف پرسشنامه در هر چهار گروه رضایت بخش بود (۰/۸۹-۰/۷۱). به منظور بررسی روایی ساختاری، از تحلیل عاملی اکتشافی به شیوه ی مولفه های اصلی استفاده شد. مقادیر kmo ۰/۸۶ به دست آمد. این میزان نشان دهنده ی آن است که ماتریکس همبستگی ماده های پرسشنامه برای اجرای تحلیل مناسب است. همچنین میزان بارلت $1787/537$ به دست آمد که از لحاظ آماری ($p < 0/01$) در سطح معنی داری بود. تحلیل عامل اکتشافی به روش چرخش واریماکس ۲ عامل برای پرسشنامه ی پذیرش و عمل را شناسایی کرد. پس از بررسی محتوای عوامل به دست آمده، این عامل ها به ترتیب اجتناب از تجارب هیجانی و کنترل روی زندگی نام گذاری شدند. ارزش ویژه ی عوامل استخراج شده به ترتیب $4/38$ و $1/5$ بود و این عامل ها در مجموع $58/93\%$ از واریانس کل را تبیین می کردند. شایان ذکر است که ملاک انتخاب هر عامل بار عاملی دست کم $0/3$ بود. رجبی و یزدخواستی (۱۳۹۳). اعتبار این آزمون در این پژوهش بر اساس آلفای کرونباخ $0/93$ برآورد گردید. آیتام های این پرسشنامه بر روی مقیاس لیکرت ۷ گزینه ای ارزیابی می شود و سئوالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸، ۹ به صورت معکوس نمره گذاری می شود. نمره بالا در آزمون AAQ-۲ نشان دهنده اجتناب تجربی بیشتر است در حالی که نمره پایین نشان دهنده پذیرش و عمل بیشتر است. در واقع نمرات بالاتر انعطاف پذیری روانشناختی بیشتر را نشان می دهد که در دامنه (۲۰ تا ۷۰) را شامل می گردد. ملاک های ورود به مطالعه شامل، رضایت آگاهانه، تحصیل در پایه های چهارم، پنجم و ششم، و جنسیت پسر می باشد. ملاک های خروج، مشکلات های تحصیلی و اعتیاد والدین و می باشد. در این مطالعه قبل از شروع مداخله آموزشی (برنامه های پرورشی)، رضایت آگاهانه کتبی از والدین دانش آموزان اخذ شد. شرکت کنندگان ابتدا در مرحله پیش آزمون، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی تکمیل کردند و سپس آزمودنی های گروه آزمون، تحت آموزش برنامه های پرورشی طی ۴ جلسه دو ساعته قرار گرفتند. روش تجزیه و تحلیل داده های آماری به ۲ شکل توصیفی (جداول و نمودارهای توزیع فراوانی) و استنباطی (آزمون فرضیه های پژوهش و برآورد های آماری تحلیل واریانس چند متغیری MANOVA با استفاده از نرم افزار spss ۲۶ انجام شد.

یافته ها

در جدول ۲ فراوانی و درصد فراوانی سن دانش آموزان به تفکیک عضویت گروهی نشان داده شده است.

جدول ۲ توزیع فراوانی سن دانش آموزان

سن	آزمایش		کنترل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
ده سال	۴	۲۶/۷	۵	۳۳/۳
یازده سال	۹	۶۰	۷	۴۶/۷
دوازده سال	۲	۱۳/۳	۳	۲۰
کل	۱۵	۱۰۰	۱۵	۱۰۰

همان گونه که در جدول ۲ دیده می شود، بیشترین فراوانی مربوط به سن دانش آموزان در گروه آزمایش و کنترل مربوط به سن یازده سال با فراوانی ۹ (۶۰ درصد) و در گروه کنترل با فراوانی ۷ (۴۶/۷ درصد) می باشد.

یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و کنترل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳ شاخص های توصیفی نمرات متغیرهای وابسته به تفکیک دو گروه

متغیر	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
انعطاف پذیری شناختی	آزمایش	۱۵	۳۰/۶	۴/۱۱	۶۶/۹۳	۲/۴
	کنترل	۱۵	۳۱/۶	۲/۱۳	۳۱/۱۳	۱/۹۲

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، میانگین نمرات انعطاف پذیری شناختی در مراحل پس آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بعد از اجرای برنامه های پرورشی افزایش پیدا کرده است.

فرضیه پژوهش

برنامه های پرورشی بر روی انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان ابتدایی تاثیر دارد.

به منظور بررسی تاثیر برنامه های پرورشی بر روی انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان ابتدایی نیز از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در ادامه آورده شده است.

جدول ۴: نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
انعطاف پذیری شناختی	۰/۵۵۱	۱	۲۸	۰/۴۶۴

همانطور که در جدول ۴ نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین معنا دار (بزرگتر از ۰/۰۱) نمی باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی برای همگنی واریانس متغیر مورد تایید قرار می گیرد.

به منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در هر یک از این متغیرها، آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در ادامه ارائه شده است.

جدول ۵: آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه انعطاف پذیری شناختی گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
انعطاف پذیری شناختی	گروه	۹۳۶۷/۲۸۷	۱	۹۳۶۷/۲۸۷	۱۹۰۸/۴۸۸	۰/۰۰۰	۰/۹۸۶
	خطا	۱۳۲/۵۲۲	۲۷	۴/۹۰۸			
	کل	۸۱۸۷۳	۳۰				

در جدول ۵ نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه انعطاف پذیری شناختی، در گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۵، مقدار F بدست آمده، برای هر دو متغیر در سطح ۰/۰۵ معنی دار می باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، در خصوص انعطاف پذیری شناختی چنین نتیجه می شود که برنامه های پرورشی بر روی انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان ابتدایی تاثیر دارد.

نتیجه گیری

نتایج تجزیه و تحلیل داده ها در خصوص فرضیه حاضر نشان می دهد مقدار F بدست آمده، برای هر دو متغیر در سطح ۰/۰۵ معنی دار می باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، در خصوص انعطاف پذیری شناختی چنین نتیجه می شود که برنامه های پرورشی بر روی انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان ابتدایی تاثیر دارد.

نتایج به دست آمده در مورد این فرضیه با نتایج پژوهش های مختلف به طور مستقیم و غیر مستقیم همخوانی دارد. از جمله این پژوهش ها می توان به درودی (۱۴۰۱)، خسروی (۱۴۰۱)، صالحی امیری (۱۴۰۰)، باکلی^۱ و همکاران (۲۰۲۱)، بروکن و علی جرال^۲ (۲۰۱۵)، ژی^۳ (۲۰۱۲) اشاره کرد. در تبیین نتایج این فرضیه می توان گفت علم آموزی تنها با نشستن پشت میز مدرسه و گوش دادن به سخنان معلم امکان پذیر نیست. شاید فقط آموزش صورت گیرد اما در آموزش واقعی دانش آموز باید کلاس را ترک کند و وارد زندگی و جامعه شود. فراهم کردن این فرصت برای دانش آموز، ذهن فراگیر را

^۱- Buckley

^۲-Bakoban & Aljaral

^۳- Zhe

فعال می‌کند و او را به پرسش و تعجب، فعال کردن اندیشه‌اش، رسیدن به نوآوری و خلاقیت سوق می‌دهد. علاوه بر این، مدرسه باید به گونه ای برنامه ریزی شود که از تفکر خلاق معلم و دانش آموز استفاده کند و مهارت هایی مانند حل مسئله، تفکر و تصمیم گیری را ارائه دهد. دانش آموز را باید آموختن دانش و مهارت آموخت نه اینکه به او القا شود، انجام فعالیت های تکمیلی و فوق برنامه در مدارس انگیزه بسیار خوبی برای دانش آموزان برای کسب تجربه و آمادگی برای مسئولیت پذیری و تقویت فعالیت گروهی در جامعه است. برای افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان برای یادگیری مهارت ها و تعمیق یادگیری، ایجاد انگیزه و تمایل، رشد و موفقیت با تجربیات جدید، معلمان و مدیران باید بستر مناسبی را برای رشد توانایی ها، تفکر منطقی و خلاقیت دانش آموزان فراهم کنند. برنامه های رسمی و غیررسمی در کلاس ها و مدارس بیشتر بر تقویت حافظه دانش آموزان و اعمال قوای ذهنی آنها متمرکز است و بر رشد جنبه های عاطفی و اجتماعی افراد تاکید زیادی ندارد. بیشتر دروس رسمی از واقعیت های زندگی دور هستند، بنابراین دانش آموزان را برای رویارویی با مشکلات زندگی آماده نمی کند. دانش آموزان معمولاً بر اساس سنشان طبقه بندی و به کلاس هایی تقسیم می شوند و در نتیجه فرصت همکاری با دانش آموزان جوان یا بزرگ تر را از آنها سلب می کنند. علیرغم وجود تفاوت های فردی، توجه و نیازهای ویژه دانش آموزان اهمیت لازم داده نمی شود و فرصت های لازم برای به کارگیری یادگیری های نظری و درک رابطه این آموخته ها با زندگی مشترک فراهم نمی شود. با توجه به این شرایط و در جستجوی پاسخ به سوالات فوق، ضرورت تدوین برنامه هایی تحت عنوان فعالیت های تکمیلی و فوق برنامه یا آموزشی در کنار برنامه های رسمی مدارس پدیدار شده است. در کلاس درس یا خارج از کلاس درس و خارج از مدرسه برای اهداف خاصی مانند پرکردن نارسایی برنامه های رسمی موجود و غنی سازی یادگیری برای تعمیق آن، در نظر گرفتن توانایی ها، نیازها و علایق متفاوت فراگیران است و برای کمک به توسعه آنها. توانایی های ویژه، دگرگونی محیط آموزشی و آماده سازی فراگیران برای ایفای وظایف و مسئولیت های مدنی، مشارکت در توسعه، موفقیت در زندگی، انعطاف پذیری شناختی پیش بینی و اجرا می شود. البته شکل گیری شخصیت مستقل و احساس وجود در دانش آموزان یکی از فعالیت های مهم فوق برنامه است. برنامه های پرورشی بهترین فرصت برای شناخت کودکان است. انسان هیچ گاه خود را آنگونه که در موقعیت های رسمی نشان می دهد نشان نمی دهد، بلکه در عرصه آزادی بیشتر شناخته می شود. میدان برنامه های پرورشی به معلمان این فرصت را می دهد تا بدانند دانش آموزان ما واقعاً چه کسانی هستند، چه استعدادهایی دارند و چه می خواهند. کلیه مسئولیت های اجرایی فوق برنامه بر عهده خود دانش آموزان می باشد. به عنوان مثال، در یک اردو، دانش آموز تمام مسئولیت های مدیریت خود را بر عهده می گیرد که به آن زندگی خودگردان می گویند و این، یکی از هدف های برنامه های پرورشی است. بنابراین می توان گفت در روند اجرای برنامه های پرورشی دانش آموزان به هدف اجرای این برنامه یعنی انعطاف شناختی دست پیدا می کنند. برنامه های پرورشی علاوه بر ایجاد شادی و استراحت در دانش آموزان، به دنبال این هدف است که فرصت های جدیدی برای یادگیری افراد فراهم نماید. از آنجا این برنامه ها طبق تعاریف صورت گرفته به دنبال نیاز سنجی، تعیین هدف و ایجاد فضای مناسب برای رشد دانش آموزان است، می تواند برای شناخت ویژگی های دانش آموزان و در واقع به عبارتی خودآگاهی و انعطاف پذیری شناختی کمک کننده باشد. دانش آموزان در این برنامه ها با احساس لذت کنار هم بودن، ایجاد اعتماد به نفس، ایجاد روحیه جمعی، رفاقت و دوستی، مشارکت و همکاری، علایق و استعدادها، مهارت های زندگی و شناختی مانند تصمیم گیری و مدیریت زمان با انعطاف پذیری شناختی آشنا شده و در فرصت های فراهم شده سعی در بهبود مهارت ها و ویژگی های خود خواهند داشت. برنامه های پرورشی از طریق فراهم سازی فرصت خودآگاهی به فرد کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری از خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف و قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. احساسات خود را شناسایی کند، از آنها آگاه شده و از مسیر درست در جهت رفع نیازهای خود اقدام نماید. بتواند بر نقاط ضعف و قوت خود اشراف داشته و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهد و تسلط و کنترل بیشتری بر خود و متقابلاً انعطاف پذیری شناختی داشته باشد. در راستای نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می شود

که تحقیقات موجود در مورد موضوع در سایر استان ها، مقاطع تحصیلی دیگر و به کمک ابزار مصاحبه نیز مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- بزرگیان، ا. (۱۴۰۲). بررسی رابطه نظام رتبه بندی معلمان با کیفیت زندگی کاری و انعطاف پذیری روانشناختی دبیران دوره متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه سمیرم.
- پناه علی، الف، دشتی، ن.، آزموده، م. (۱۴۰۰). تعیین اثربخشی آموزش حل مسئله به روش شناختی اجتماعی بر خود توانمندسازی اجتماعی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان. پژوهش های نوین روان شناختی، شماره ۶۱، صص ۵۲-۶۳.
- خسروی، ا. (۱۴۰۱). نقش فعالیت های پرورشی در تبیین تربیت دینی از دیدگاه معاونان و مربیان پرورشی شهر سوسنگرد سال ۱۴۰۱. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- درودی، م. (۱۴۰۱). شناسایی و اولویت بندی نیازهای پرورشی دانش آموزان دختر متوسطه از دیدگاه معلمان و دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خراسان.
- دهقانی، ی.، مجدیان، ن.، افشین، ع.، فرازجا، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر برنامه ریزی و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان مبتلا به اختلالات یادگیری. فصلنامه روان شناسی تربیتی، دوره ۱۷، شماره ۶۰، صص ۱۱۱-۱۳۵.
- رهای، ع.، تقوایی نیا، ع.، ملتفت، ق. (۱۴۰۱). اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر کارکردهای اجرایی بر حافظه کاری و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان. فصلنامه پژوهش نامه نوین روان شناختی، دوره ۱۷، شماره ۶۶، صص ۱۷۰-۱۷۸.
- رهبر کرباسدهی، ف.، حسین خانزاده، ع.، رهبر کرباسدهی، الف. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر خودتوانمندسازی اجتماعی و ناگویی هیجانی دانش آموزان با ناتوانی های یادگیری ویژه. مجله تعلیم و تربیت استثنایی، دوره ۱۷.
- زینلی، ب.، تاجیک اسماعیلی، س.، نیرومند، ل.، مظفری، الف. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی روشهای تدریس بارش مغزی و حل مسئله بر تعامل معلم و دانش آموز. فصلنامه تدریس پژوهی، ۸(۲)، ۱۴۶-۱۳۰.
- سرداری، ب. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش راهبردهای حافظه کاری بر انعطاف پذیری شناختی و خودتنظیمی هیجانی در دانش آموزان ابتدایی. مجله تفکر و کودک، دوره ۱۲، شماره ۲۳، صص ۱۰۳-۱۲۴.
- صالحی امیری، م. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناخت و بازی های پرورشی بر کارکرد تحصیلی دانش آموزان با اختلال یادگیری آموزش و پرورش تبادکان مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خاتم.
- عاشوری، م.، رشیدی، الف. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان ناشنوا. توانمندسازی کودکان استثنایی، دوره ۱۰، شماره ۲، صص ۲۵۰-۲۵۹.
- علی مرادی، م.، قربان شیرودی، ش.، خلعت بری، ج.، رحمانی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی بازی درمانی بر خودتوانمندسازی اجتماعی و ناگویی هیجانی دانش آموزان دختر با اختلال یادگیری خاص. مطالعات ناتوانی، دوره ۸.
- Annu And Sunita, M. (۲۰۱۳). Impact of Extracurricular Activities on Students in Private School of Lucknow District. International Journal of Humanities and Social Science Invention ISSN, (۶).
- Behrangi, M.R., & Kurdloo, M. (۲۰۱۷). The effect of experimental science teaching on metacognitive learning with educational management model. *New Approach Quarterly in Educational Management*, ۸(۱), ۸۹ - ۱۱۶.

- Buckley, P., & Lee, P. (۲۰۲۱). The impact of extra-curricular activity on the student experience. *Active Learning in Higher Education*, 22(۱), ۳۷-۴۸.
- Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (۲۰۱۵). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neuroscience*, ۳۸(۹), ۵۷۱-۵۷۸. doi:۱۰.۱۰۱۶/j.tins.۲۰۱۵.۰۷.۰۰۳
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (۲۰۱۰). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, (۳۴)۳, ۲۴۱-۵۳.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (۲۰۱۸). Cognitive Control and Flexibility in the Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, ۹(۲۲۱۹), ۱-۱۹
- Hamidizadeh, K., Fathivajargah, K., Arefi, M., & Mehran, G. (۲۰۱۹). Multicultural education: Reflection on the Best Practice of successful teachers in schools. *Journal of School Administration*, ۷(۱), ۱-۱۹.
- Ionescu, T. (۲۰۱۲). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas Psychol.* ۳۰, ۱۹۰-۲۰۰.
- Jurado, M. B., and Rosselli, M. (۲۰۰۷). The elusive nature of executive functions: a review of our current understanding. *Neuropsychol. Rev.* ۱۷, ۲۱۳-۲۳۳.
- Lin, C. E. (۲۰۱۳). Cognitive Flexibility. In: Volkmar F.R. (eds) *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*. Springer, New York, NY.
- Mennetrey, C., & Angeard, N. (۲۰۱۸). Cognitive flexibility training in three-year-old children. *Cognitive Development*, ۴۸, ۱۲۵-۱۳۴.
- Ropovik, I. (۲۰۱۴). Do executive functions predict the ability to learn problem-solving principles? *Intelligence*, ۴۴(۱), ۶۴-۷۴.
- Safai Moghadam, M., Rahmani, B., Pakseresht, M.J., Marashi, S.M.(۲۰۱۶). Fundamentals and Principles of Islamic Ethics: *Teacher's Relationship with Students*. *Journal of Fundamentals of Education Research*, ۶(۱). ۲۳-۴۵.
- Zhe ,Wang.(۲۰۱۲).The Current Situation of Students' Participatation in Extracurricular Sports Activities of Private Middle School in Henan Province and the Analysis of Investigation, *Physics Procedia*, ۳۳: ۲۰۱۵ – ۲۰۱۹.