

مقاله اصلی

تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی کودکان پیش دبستانی

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۸/۲۲ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۰/۱۴

خلاصه

مقدمه: تحقیقات نشان داده است که تنظیم هیجان، نقش مهمی در مهارت‌های مرتبط با سازگاری و حل مسئله اجتماعی کودک و همچنین جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می‌کند؛ بنابراین هدف از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی کودکان پیش دبستانی بود.

روش کار: روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی کودکان پیش دبستانی شهرستان شاهرود در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ بود. از بین این کودکان نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر به شیوه در دسترس انتخاب در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایدهی شدند. جهت سنجش متغیرها از مقیاس‌های حل مسئله اجتماعی گراس و جان (۲۰۰۳)، دانش هیجانی ایزارد و همکاران (۲۰۰۳) و تنظیم هیجانی گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۱) کودکان استفاده شد. قبل از اجرای آموزش از هر دو گروه پیش‌آزمون عمل آمد و در ادامه گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۴۵ دقیقه آموزشی مهارت‌های تنظیم هیجانی مبتنی بر رفتاردرمانی به صورت هفته‌ای یک جلسه قرار گرفتند و در این مدت گروه کنترل هیچ نوع درمان روان‌شناختی دریافت نکرد. در پایان هشت جلسه آموزش، هر دو گروه مجدداً با پس‌آزمون مورد سنجش قرار گرفتند. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌متغیره و چندمتغیره استفاده شد.

نتایج: اطلاعات بدست آمده از طریق تحلیل کوواریانس یک‌متغیره و چندمتغیره نشان داد که برنامه آموزش تنظیم هیجانی بر حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی کودکان پیش دبستانی موثر است ($p < 0.001$).

نتیجه گیری: به نظر می‌رسد که آموزش تنظیم هیجان از طریق رفتاردرمانی بر حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی اثربخش است و می‌تواند مفید باشد.

کلمات کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی، تنظیم هیجان، کودکان پیش دبستانی

بهاره حسینی^۱

محبوبه طاهر*^۲

^۱ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

^۲ استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

Mahboobe.Taher@yahoo.com Email:

مقدمه

با توجه به افزایش قابل توجه تعاملات کودکان در سنین پیش‌دستانی و به تبع آن، افزایش مشکلات رفتاری این دوره و نیز تأثیرگذاری این مشکلات بر آمادگی تحصیلی و شناختی و رفتار ضداجتماعی بعدی، به نظر می‌رسد دوره پیش‌دستانی، زمانی حیاتی برای تسهیل قابلیت اجتماعی و رشد متناسب با الگوهای معتبر در کودکان باشد. همچنین، از آنجایی که قدرت کودک در حل تعارضات روزمره، تعیین‌کننده درجه سازگاری او خواهد بود؛ بنابراین حل مسئله اجتماعی به عنوان جنبه‌ای از مهارت‌های اجتماعی برای سازگاری کودکان خردسال بسیار حائز اهمیت است (۱).

کودکانی که دارای مشکلات سازگاری‌اند، راه‌حل‌های محدودی برای مسائل اجتماعی در اختیار دارند و نسبت به پیامدهای رفتاری خود بر اطرافیان بی‌تفاوت‌اند. در حل مسئله اجتماعی، مسئله کسب یک وضعیت هدف از طریق کاربرد راهبردهای اجتماعی است؛ مثل اهداف کسب تملک یک اسباب‌بازی، استنباط طلب کمک از شخص دیگر یا شروع یک مکالمه که از طریق راهبردهای گریه، درخواست، صدمه زدن یا دستور دادن به دست می‌آید. توانایی دستیابی به اهداف شخصی در تعاملات اجتماعی به عنوان شکلی خاص و اجتماعی از فرایندهای عمومی‌تر حل مسئله است که به عوامل مختلف محیطی، همچون: فشار زمانی، هیجانی، از جمله: حالات روحی و عوامل شناختی، مثل آموزش فراشناختی و مهارت‌های پیچیده شناختی و شناختی - اجتماعی، از جمله: توانایی پردازش دقیق اطلاعات اجتماعی، لحاظ کردن برنامه‌های جایگزین عمل، پیش‌بینی پیامدهای اجتماعی و ارزیابی پیامدها نیاز دارد (۱).

در این میان، تنظیم هیجان، نقش مهمی در مهارت‌های مرتبط با سازگاری و حل مسئله اجتماعی کودک دارد. هیجان‌ها نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی‌زا ایفا می‌کند. تنظیم هیجان مجموعه فرایندهایی است که از طریق آن افراد می‌توانند بر اینکه چه هیجان‌اتی داشته باشند و چه وقت آن‌ها را تجربه و ابراز کنند، تأثیر بگذارند (۲). کودکان می‌توانند هیجان‌ها دیگران را پیش‌بینی کنند، درباره هیجان‌ها صحبت کنند و از هیجان‌ها در تبادل‌های اجتماعی استفاده کنند. آن‌ها می‌توانند از زبان برای تبادل احساسات و از راهبردها برای پیشگیری از درهم‌شکستگی استفاده کنند؛ می‌توانند از ابراز هیجان‌ها نامناسب و رفتارهای هیجانی که با فرهنگ همخوان نیستند، خودداری کنند (۳).

از طرف دیگر دانش هیجانی یکی از توانایی‌های لازم برای کودک است تا نهایتاً تبدیل به یک بزرگ‌سال شایسته، و آگاه از لحاظ اجتماعی شود. به این معنی که اگر کودکی فاقد دانش هیجانی باشد، رشد تنظیم هیجان‌هاشان به خطر خواهد افتاد و این می‌تواند پیامدهای منفی بسیاری برای کودک داشته باشد (۴).

دانش هیجانی اشاره به توانمندی فرد در خواندن نشانه‌های هیجانی و تشخیص حالات هیجانی و موقعیت‌هایی که هیجان در آن مناسب است دارد. یک عامل مهم، در تعیین موفقیت فرد در زندگی است و مستقیماً متغیرهای مربوط به خود شخص (از جمله تنظیم هیجان و کفایت اجتماعی) را تحت تأثیر قرار می‌دهد. و موجب پردازش مناسب اطلاعاتی می‌شود که بار هیجانی دارند و استفاده از آن‌ها برای هدایت فعالیت‌های شناختی مانند حل مسئله و تمرکز انرژی بر روی رفتارهای لازم ضرورت دارد (۵).

مطالعات نشان داده است که کودکان پیش‌دستانی قبل از ورود به مدرسه در زمینه‌های مانند حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی مشکلات بسیاری دارند و سطح پایینی از حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی برای ورود به مرحله دبستان را دارند. از طرف دیگر تنظیم هیجان به‌طور خودکار یا کنترل‌شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان مانند باز ارزیابی، نشخوار فکری، خود اظهاری، اجتناب و بازداری می‌تواند بر حل مسئله، تنظیم هیجان و دانش هیجانی فرد مؤثر باشد (۶). بی‌شک کودکانی که تنظیم هیجان آموزش می‌بینند روابط مثبتی را تجربه می‌کنند، مسائل را بهتر حل می‌کنند و از دانش و تنظیم هیجانی بالایی برخوردار هستند. نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر حل مسئله اجتماعی در کودکان پیش‌دستانی و از آنجایی که افزایش می‌دهد (۷). نشان داده شده که آموزش تنظیم هیجان بر تنظیم هیجانی کودکان پیش‌دستانی مؤثر است. مرور پیشینه پژوهش و مطالب گفته شده بیانگر عدم وجود پژوهشی درباره تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی است. بنابراین اجرای این پژوهش می‌تواند به پژوهش‌گران کمک شایانی در جهت شناخت زوایای پنهان روابط آنها نشان دهد. همچنین این پژوهش می‌تواند زمینه ساز پژوهش‌های بیشتر در حوزه کودکان شود. همین‌طور کودکان دبستانی در زمینه حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی ضعف‌های زیادی دارند که در بزرگسالی نیز دامنگیر آنها می‌شود و بسیاری از مشکلات جامعه ما در شرایط کنونی مانند

پرخاشگری، افسردگی، طلاق و ... ناشی از ضعف و کمبود این مهارتها در دوران کودکی دارند.

بنابراین در سطح کاربردی نیز انجام این پژوهش می تواند گامی موثر در افزایش حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی کودکان دبستانی باشد. بنابراین ضروری است که تأثیر آموزش تنظیم هیجان را بر حل مسئله اجتماعی، دانش هیجانی و تنظیم هیجانی کودکان پیش دبستانی بررسی شود.

روش کار

این پژوهش، از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی (طرح پیش-آزمون-پس آزمون با گروه کنترل نابرابر) می باشد. جامعه این پژوهش را تمامی کودکان ۶ ساله مراکز پیش دبستانی شهرستان شاهرود (که در دانش هیجانی، تنظیم هیجانی و حل مسئله اجتماعی نمره ای پایین تر از نمره میانگین دارند در سال ۹۶-۹۷) تشکیل دادند که از بین آنها، ۳۰ کودک دختر و پسر که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و با روش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره کنترل و آزمایشی گمارده شدند. از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد.

گروه آزمایشی دریافت کننده برنامه آموزش تنظیم هیجان در ۸ جلسه (هر جلسه ۴۵ دقیقه) بود. بعد از پایان دوره ۸ جلسه ای مداخله، بار دیگر پرسشنامه های پژوهش بعنوان پس آزمون برای هر دو گروه اجرا و نتایج داده ها تحلیل گردید.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی و کرایچ^۱ (۲۰۰۱) تدوین شده است (۸). این پرسشنامه، پرسشنامه ای چندبعدی و یک ابزار خود گزارشی است که دارای ۳۶ گروه است. این مقیاس ۹ راهبرد ملامت خویش، پذیرش، نشخوار گری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه انگاری و سلامت دیگران را ارزیابی می کند. در این پرسشنامه از فرد خواسته می شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدیدآمیز و رویدادهای استرسزای زندگی که به تازگی تجربه کرده اند را به وسیله پاسخ به ۵ تا پرسش که استراتژی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می کند مشخص نماید. میزان روایی و پایایی آن توسط گارنفسکی (۲۰۰۸) به ترتیب برابر ۰/۹۱ و ۰/۸۸ به دست آمده است.

آزمون تطبیق هیجانی: این آزمون توسط ایزارد، هاسکینس؛ شولتز، ترینتا کوستا و کینگ^۴ در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. این پرسشنامه مشتمل بر ۴۸ گویه دارد که کودک باید با توجه به تصاویر استاندارد شده از حالات چهره (یکی از چهار هیجان پایه شامل شادی، غم، خشم و ترس) به سؤالات مربوطه پاسخ دهد. مؤلفه های دانش هیجانی مبتنی بر این پرسشنامه شامل ۱- دانش ابراز هیجانی (تشخیص و نام گذاری حالات هیجانها)، ۲- دانش موقعیت هیجان، ۳- تطبیق حالات هیجانی است. این آزمون ۴۸ گروه دارد. در دو نقطه زمانی از مطالعه ای آنها، آلفا برای نمره کل ای ام تی به ترتیب ۰/۸۲ تا ۰/۸۶ به دست آمد. همبستگی ای ام تی (نمره کل) با دیگر مقیاس هایی که به طور گسترده برای اندازه گیری دانش هیجانی کودکان استفاده می شود گواه اعتبار سازه آنهاست. شهریاری میزان اعتبار و روایی آن را به ترتیب برابر ۰/۸۱ و ۰/۸۳ به دست آورده است.

پرسشنامه تجدیدنظر شده حل مسئله اجتماعی گراس و جان^۱ (۲۰۰۳):

این پرسشنامه مشتمل بر ۲۵ سؤال است و روی مقیاس ۵ درجه لیکرت از کاملاً نادرست تا کاملاً درست نمره گذاری می شود. دو خرده مقیاس، جهت گیری حل مسئله را اندازه گیری می کنند. یعنی جهت گیری مثبت حل مسئله به وسیله سؤالات (۵-۷) و جهت گیری منفی حل مسئله به وسیله سؤالات (۲۲-۱۳-۹-۳-۲). سه خرده مقیاس آن نیز سبک حل مسئله اجتماعی را اندازه گیری می کنند. سبک منطقی حل مسئله به وسیله سؤالات (۲-۸-۱۶-۲۰-۲۱-۲۴-۲۵) اندازه گیری می شود. سبک اجتنابی حل مسئله به وسیله سؤالات (۱۸-۱۷-۱۲-۱۰-۱) و سبک تکانشی بی توجهی حل مسئله که به وسیله سؤالات (۲۳-۱۹-۱۵-۱۱-۶) اندازه گیری می شود. دو خرده مقیاس حل مسئله سازنده و کارا را اندازه گیری می کنند. سه خرده مقیاس باقی مانده حل مسئله غیرعادی و ناقص را اندازه گیری می کنند (۹).

دو خرده مقیاس حل مسئله سازنده و کارا یعنی به صورت مثبت نمره گذاری می شوند. اما خرده مقیاس های بدکارکردی به صورت منفی نمره گذاری می شوند. پایایی آزمون مجدد برای این پرسشنامه توسط دزوریلا و همکاران بین ۰/۶۸ تا ۰/۹۱ و ضریب آلفای آن بین ۰/۶۹ تا ۰/۹۵ گزارش شده است. روایی سازه این پرسشنامه نیز با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و همبستگی با دیگر مقیاس های

3. Emotion expression matching

4. Haskins, Schultz, Trentacosta & King

5. Social problem solving inventory

6. John

1. Cognitive emotional regulation

2. Garnefski&kraaij

در این پژوهش روش مداخله تنظیم هیجان بر اساس دستورالعمل آلن، مک‌هاگ و بارلو (۲۰۰۹؛ نقل از زارع، آقازارتی، ملک‌شیحی و شریفی، ۱۳۹۶) در مورد گروه آزمایش در ۸ جلسه، هر جلسه ۴۵ دقیقه، در هفته یک‌بار به شرح زیر اجرا شد. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌متغیره و چندمتغیره استفاده شد.

حل مسئله و سازه‌های روان‌شناختی همپوش، تأیید شده است. جوزاک (۱۳۹۶) میزان اعتبار و روایی آن را به ترتیب برابر ۰/۸۷ و ۰/۸۴ به دست آورده است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی مهارت‌های تنظیم هیجانی

جلسه اول	آشنایی افراد با هیجان‌ها و عملکرد آنها در زندگی روزمره، منطق انجام تکالیف، هیجان‌ها و نام‌گذاری آنها، اهمیت یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجانی در زندگی روزمره و انواع هیجان‌ها (اولیه و ثانویه)
جلسه دوم	بیان دیدگاه‌های سالم در مورد هیجان‌ها، شناسایی و تشخیص هیجان‌ها و برجسب زدن به آنها
جلسه سوم	کارکرد هیجان‌ها، روش کارکرد هیجان‌ها در زندگی روزمره و ارائه مثال، چرایی ادامه هیجان‌ها خاص بر خلاف خواسته‌های فرد
جلسه چهارم	تعامل هیجان‌ها با افکار و رفتارها، ترسیم چرخه‌ی این تعاملات و تأثیرگذاری آنها بر یکدیگر
جلسه پنجم	معرفی داستان‌های هیجانی، به چالش کشیدن افسانه‌های هیجانی، حقایق اساسی در مورد هیجان‌ها، ساختن خوداظهاری‌های قوی برای مقابله با افسانه‌های هیجانی
جلسه ششم	آموزش مهارت کاهش آسیب‌پذیری برای هیجان‌ها منفی، آموزش افزایش هیجان‌ها مثبت و فعالیت‌های لذت‌بخش و آموزش ذهن آگاهی
جلسه هفتم	تمرکز بر تغییر هیجان‌ها منفی، آموزش تکنیک حل مسئله برای تغییر هیجان‌ها منفی
جلسه هشتم	جمع‌بندی موارد و کاربرد تکنیک‌ها در زندگی روزمره، ارائه‌ی جعبه‌ی احساس‌های قوی به افراد و اجرای آزمون‌ها به عنوان پس آزمون

نتایج

نتایج آمار توصیفی در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه	کنترل		آزمایش	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
حل مسئله اجتماعی	پیش آزمون	۷۹/۷۳	۷۷/۵۳	۷/۲۷
	پس آزمون	۷۹/۳۳	۵/۵۱	۲/۹۲
تنظیم هیجانی	پیش آزمون	۱۱۳/۹۳	۱۱۳/۴۰	۶/۱۵
	پس آزمون	۱۱۳/۶۷	۹/۳۱	۶/۶۹
دانش هیجانی	پیش آزمون	۲/۷۳	۲/۶۷	۰/۹۸
	پس آزمون	۲/۴۰	۱/۵۲	۱/۳۰

که نتایج حاصل نشان داد متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون دارای توزیع نرمال است ($p < 0.01$). جهت بررسی مفروضه همسانی واریانس‌ها از آزمون همسانی واریانس‌های لوین استفاده شد. نتایج نشان داد سطح معناداری آزمون لوین در اکثر موارد برای هر دو گروه، بیش از ۰/۰۵ است. بنابراین مفروضه همسانی واریانس‌ها نیز تأیید شده و می‌توان گفت که واریانس نمرات خطای متغیرهای وابسته در گروه آزمایش و کنترل تقریباً یکسان است. با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره، استفاده

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون متغیرهای حل مسئله اجتماعی بیشتر میانگین گروه کنترل است. میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون متغیرهای تنظیم هیجانی بیشتر از میانگین گروه کنترل است. میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون متغیرهای دانش هیجانی بیشتر از میانگین گروه کنترل است. در اجرای نتایج کوواریانس چند متغیره پیش از تحلیل، مفروضه‌های زیربنایی این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. به منظور ارزیابی توزیع بهنجار متغیرهای وابسته، از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد

شد که نتایج آن در جدول ۲ نشان داده است که نشان دهنده این موضوع است که تفاوت میان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته، معنی دار است.

از این آزمون آماری را مجاز دانسته شد. در وهله اول برای تعیین معناداری اثر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته در مرحله پس آزمون از آزمون لامبدای ویلکز، هوتلینگ، پیلای و بزرگترین ریشه ری استفاده

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای پژوهش

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه عضویت	۳۲۷۱/۹۵	۲/۰۰	۱۶۳۵/۹۷	۹۷/۵۱	۰/۰۰	۰/۸۸
پیش آزمون	۹۲/۰۸	۱/۰۰	۹۲/۰۸	۵/۴۹	۰/۰۳	۰/۱۷
خطا	۴۵۲/۹۹	۲۷/۰۰	۱۶/۷۸			
پیش آزمون	۵۶۱/۳۸	۱/۰۰	۵۶۱/۳۸	۱۱/۸۵	۰/۰۰	۰/۳۰
عضویت گروهی	۲۹۱/۵۳	۱/۰۰	۲۹۱/۵۳	۶/۱۵	۰/۰۲	۰/۱۹
خطا	۱۲۷۹/۲۹	۲۷/۰۰	۴۷/۳۸			
پیش آزمون	۴۰/۴۸	۱/۰۰	۴۰/۴۸	۶۹/۸۰	۰/۰۰	۰/۷۲
عضویت گروهی	۴/۶۹	۱/۰۰	۴/۶۹	۸/۰۹	۰/۰۱	۰/۲۳
خطا	۱۵/۶۶	۲۷/۰۰	۰/۵۸			

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش معنادار میانگین گروه آزمایش در حل مسئله اجتماعی نسبت به میانگین گروه کنترل در این مولفه‌ها گردیده است. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج پژوهش رضایی (۷)، دهقانی (۱۰)، شنار-گولان، والد و یاتزکار (۱۱)، اربتزودیس، رهم، ندلجویک (۱۲)، که نشان دادند آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش حل مسئله اجتماعی می شود همسو بود. در تبیین یافته‌های این پژوهش نیز می توان گفت که با آموزش تنظیم هیجان، دانش آموزان می آموزند که با مهار احساس‌های منفی نسبت به دیگران و در میان گذاشتن برداشت‌های خود با دیگران درباره درستی یا نادرستی آنها، رابطه مطلوب و مؤثری با دیگران برقرار کنند و به دنبال بازخوردهای مثبتی که از آنها دریافت می کنند؛ حرمت خود را تقویت کنند و احساس بهتری در ارتباط با دیگران به دست آورند و مورد پذیرش دیگران قرار بگیرند. در کل، با توجه به تأثیر برنامه آموزش تنظیم هیجان بر بهبود سازگاری اجتماعی، سازگاری تحصیلی، سازگاری هیجانی و حل مسئله اجتماعی دانش-آموزان می توان نتیجه گرفت که این دانش آموزان با فراگیری این مهارت و با استفاده درست از هیجان‌ها، آگاهی از هیجان‌ها، پذیرش

با توجه به جدول ۳ می توان گفت آماره F حل مسئله اجتماعی در پس آزمون (۹۷/۵۱) است که در سطح ۰/۰۱ معنی دار می باشد و این نشان می دهد که بین دو گروه در میزان حل مسئله اجتماعی تفاوت معنی وجود دارد. اندازه اثر ۰/۸۸ نیز نشان می دهد که این تفاوت در جامعه بزرگ و قابل توجه است. همچنین آماره F پیش آزمون حل مسئله اجتماعی نیز (۵/۴۹) می باشد که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است. آماره F تنظیم هیجانی در پس آزمون (۶/۱۵) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار می باشد و این نشان می دهد که بین دو گروه در میزان تنظیم هیجانی تفاوت معنی دار وجود دارد. اندازه اثر ۰/۱۹ نیز نشان می دهد که این تفاوت در جامعه بزرگ و قابل توجه است. آماره F پیش آزمون تنظیم هیجانی نیز (۱/۸۵) می باشد که در سطح ۰/۰۵ معنی دار است. آماره F دانش هیجانی در پس آزمون (۸/۰۹) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار می باشد و این نشان می دهد که بین دو گروه در میزان دانش هیجانی تفاوت معنی دار وجود دارد. اندازه اثر ۰/۲۳ نیز نشان می دهد که این تفاوت در جامعه بزرگ و قابل توجه است. آماره F پیش آزمون دانش هیجانی نیز (۶۹/۸) می باشد که در سطح ۰/۰۵ معنی دار است. یعنی پیش آزمون تأثیر معنی داری بر نمرات پس-آزمون دارد و استفاده از تحلیل کوواریانس ضروری است.

¹ Shenaar-Golan, V., Wald, N., & Yatzkar, U

² Arabatzoudis, T., Rehm, I. C., Nedeljkovic, M

توانستند به علت‌ها، پیامدها و علائم رفتاری هیجان‌ها اشاره کنند و به عنوان مثال، بگویند "او خوشحال است چون کیک دارد".

در پژوهش حاضر، بررسی دقیق‌تر اثر آموزش تنظیم هیجانی بر مؤلفه‌های مختلف دانش هیجانی شامل تطبیق حالت هیجانی، دانش موقعیت هیجانی، نام‌گذاری حالت هیجانی، تشخیص حالت هیجانی نشان داد که تنها دانش موقعیت هیجان پس از کسب آموزش افزایش معنا دار داشت. اگرچه افزایش توانایی کودکان در نام‌گذاری حالت هیجانی و تشخیص حالت هیجانی پس از آموزش نزدیک به معنا داری بود. به نظر می‌آید تخصیص چند جلسه از آموزش برنامه شایستگی هیجانی بر روی درک رابطه بین رویداد و هیجان و علل هیجان‌ها بر مؤلفه دانش موقعیت هیجانی مؤثر بوده است. در این برنامه به آنها آموزش داده شد که بتوانند پیش‌بینی کنند وقتی دوستانشان هیجان خاصی را ابراز می‌کند بعداً چه کاری انجام خواهد داد. به عنوان مثال اگر همبازی‌اش عصبانی است احتمال دارد کسی را کتک بزند (۴).

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: محدود بودن جامعه آماری پژوهش به کودکان پیش‌دبستانی شهر شاهرود، استفاده صرف از مقیاس خود گزارش‌دهی اشاره نمود و پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی ضمن استفاده از این مقیاس‌ها از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در مورد تنظیم هیجان (از جمله مصاحبه بالینی، مشاهده و ...) بهره ببرند. بنابراین پیشنهاد می‌شود جهت ارزیابی عمیق‌تر از روش‌های دیگری از جمله مصاحبه، مشاهده، و چک لیست نیز استفاده شود. همچنین آموزش تنظیم هیجان در برنامه آموزشی کودکان ۶ ساله مراکز پیش‌دبستانی گنجانده شود.

آنها و نیز ابراز هیجان‌ها به‌ویژه هیجان‌های مثبت در موقعیت‌های زندگی، قادر خواهند بود که احساس‌های منفی خویش را کاهش دهند که به تبع آن میزان جل مسئله اجتماعی آن‌ها بهبود یابد.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش معنا دار تنظیم هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل داشته است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش نریمانی (۱۳)، آلدو، نولن و چیزر (۱۴) که نشان دادند آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش دانش هیجانی می‌شود همسو بود.

رویکرد متمرکز بر هیجان این قابلیت را دارد که با افزایش آگاهی هیجانی، نام‌گذاری هیجانی، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر پردازش‌ها به فرد کمک می‌کند تا روابط بین فردی خود را که مهم‌ترین آن روابط با همسالان و والدین است تغییر دهد و کنترل بیشتری بر آن داشته باشد. رویکرد متمرکز بر هیجان به کودکان پیش‌دبستانی این توانایی را می‌دهد که هیجان‌ها منفی از قبیل اضطراب، افسردگی و ناامیدی را کنترل نموده و میزان سازگاری روانشناختی خود را بالا ببرند. در روش‌های متمرکز بر هیجان تلاش می‌شود تا دانش آموزان از افکار و هیجان‌ها منفی که سبب آشفتگی و اجتناب در حین برقراری روابط با دیگران می‌شود، آگاهی یابند. به آنها به وضوح آموزش داده می‌شود تا خودگویی‌هایی ناسازگارانه را که در موقعیت‌های استرس‌زا طرح می‌شوند، برطرف ساخته و راه‌های نسبتاً خوش‌بینانه تفسیر را در خود به ویژه در هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف آسیب‌زا جایگزین سازند. در جریان درمان، کودکان تشویق می‌شوند تا افکار ناراحت‌کننده خود را مورد سؤال قرار داده و خودگویی‌های جایگزین برای مقابله با این هیجان‌ها و نشخوارهای فکری که سبب آشفتگی هم از لحاظ جسمانی و روانی می‌شود را برطرف نمایند (۱۳).

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش معنا دار دانش هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل داشته است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش رضایی (۷) و حصارسرخ (۴) که نشان دادند آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش دانش هیجانی می‌شود همسو بود.

در پژوهش حاضر، افزایش دانش هیجانی بعد از آموزش تنظیم هیجان می‌تواند ناشی از بهبود توانایی کودکان در صحبت کردن درباره احساسات خود، و ارائه واکنش مناسب به علائم هیجانی دیگران بوده باشد. یعنی آنها بعد از کسب آموزش خیلی بهتر می-

¹ Aldao, A., Nolen Hoeksema, S. & Schweizer, S.

References

1. Jelvegar, A., Kareshki, H., Asghari nekah, M. The Effect of Self-Regulation Training on Social Problem Solving of Male and Female Preschoolers. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2014; 4(1): 155-166.
2. Asgarpour, F., Karbalaee Mohammad Migona, A., Taghi lou, MS Mediating role of childhood trauma in the relationship between parenting style and adaptive cognitive emotion regulation among child laborers. *Quarterly of Applied Psychology*, 2015; 9(1): 103-121.
3. Zarandi, A., Amiri, S., Moulavi, H. Designing processes and strategies model of children emotion regulation based on self-regulation developmental model. *JCP*, 2017; 5(1): 21-30.
4. Hesarsorkhi, R., Tabibi, Z., Asghari-Nekah, S., Bagheri, N. Effectiveness of Emotional Competence Training on Improving Emotional Knowledge, Emotional Regulation and Decreasing Aggression in Orphans and Abandoned Children. *Journal of Clinical Psychology*, 2016; 8(3): 37-48.
5. Alborzi, M., Sabri, M., Bahrami, M. The Relationship between Family Communication Patterns, Emotional Intelligence, and Emotional Creativity in High School Students. *Journal of New thoughts on Education*, 2013; 9(2): 35-63.
6. Soliemani, E., Sheikholeslami, A., Mousavi, M. The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Social Competence and Emotional Regulation in Bullying Students. *Educational Psychology*, 2016; 12(42): 103-128.
7. Rezaee, S., Najafi, M., Comparison of the Difficulty of Emotional Regulation and Distress between Substance Abusers and Normal Individuals, *Social Health and Addiction*, 2017; 4(13): 95-110.
8. Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 2001; 30(8): 1311-1327.
9. Gross, J. J., Feldman, B. L., Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 2011; 3(1): 8-16.
10. Dehghani, Y., Hekmatian Fard, S., Kamran, L., Effectiveness of Emotional Regulation Training in improving adaptability and social adequacy of students with learning disabilities. *Quarterly of Applied Psychology*, 2019; 13(2): 229-250.
11. Shenaar-Golan, V., Wald, N., & Yatzkar, U., Patterns of emotion regulation and emotion-related behaviors among parents of children with and without ADHD. *Psychiatry Research*, 2017; 25(8): 494-500.
12. Arabatzoudis, T., Rehm, I. C., Nedeljkovic, M., Moulding, R., Emotion regulation in individuals with and without trichotillomania. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 2017; 12(3): 87-94.
13. Narimani, M., Alisari Nasirlou, K., Effat-Parvar, S. The Effectiveness of Emotion-Focused Training for Cognitive Emotional Regulation Strategies of Emotionally Abused Students. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 2014; 2(3): 37-50.
14. Aldao, A., Nolen Hoeksema, S. & Schweizer, S., Emotional regulation strategies across Psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 2010; 30(2), 217-237.

*Original Article***Effect of Emotion Regulation Training on Social Problem Solving, Emotional Knowledge and Emotion Regulation in Preschool Children**

Received: 13/11/2019 - Accepted: 04/01/2020

Bahareh Hasani¹
Mahboobeh Taher^{2*}¹ Masters Graduate of Clinical Psychology, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran² Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran

Email:

Mahboobe.Taher@yahoo.com

Abstract

Introduction: Research has shown that emotion regulation plays an important role in adaptation skills and social problem solving in children also and different aspects of life such as adapting to life changes and stressful events. Preschool children have many problems in areas such as social problem solving, emotional knowledge, and emotion regulation before entering school. The purpose of this study was to investigate the effect of emotion regulation training on social problem solving, emotional knowledge and emotion regulation in preschool children.

Methods: The statistical population consisted of all preschool children in Shahrood in the academic year. A sample of 30 children was selected by convenience sampling method and divided into two groups of 15 experimental and control groups. The variables were Grass and John (2003), Izard et al. (2003), and Garnefsky and Craig (2001) children's emotion regulation scales. Pre-test was performed in both groups before the intervention and the experimental group received 8 sessions of 45 minutes of behavioral therapy based on one session per week for the experimental group. The control group did not receive any psychological treatment. At the end of eight training sessions, both groups were re-tested with post-test. To analyze the data, univariate covariance analysis and multivariate analysis of covariance was used.

Results: The data obtained through univariate and multivariate analysis of covariance showed that emotional adjustment training program was effective on social problem solving, emotional knowledge and emotional regulation of preschool children ($p < 0.001$).

Conclusion: Therefore, it seems that emotion regulation training through behavior therapy is effective on social problem solving, emotional knowledge and emotional regulation and can be useful.

Key words: Emotion regulation training, social solving, emotional knowledge, preschool