

## اثربخشی آموزش گروهی هوش هیجانی بر تنظیم شناختی هیجان در دانش آموزان قربانی سوء رفتار هیجانی والدین

فاطمه محمدی<sup>۱\*</sup>، سیده مریم حسینی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف این تحقیق، بررسی اثربخشی آموزش گروهی هوش هیجانی بر راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در کودکان قربانی سوء رفتار هیجانی بود. کودکان قربانی سوء رفتار هیجانی، مشکلات زیادی در خصوص تنظیم هیجان دارند. این تحقیق بر اساس یک طرح آزمایشی انجام شده است. تعداد ۵۰ دانش آموز پایه اول راهنمایی ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهر شیراز که تجربه سوء رفتار هیجانی از جانب والدین داشتند، انتخاب گردیده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. در این تحقیق، از پرسشنامه‌های سوء رفتار هیجانی و تنظیم شناختی هیجان استفاده شد. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش گروهی هوش هیجانی بر راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان تأثیر معنادار دارد. تأثیر آزمایش روی راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان تأثیر معناداری نداشت. نتیجه این که آموزش هوش هیجانی می‌تواند راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در دانش‌آموزان قربانی سوء رفتار هیجانی والدین تحت تأثیر قرار دهد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش هوش هیجانی، هوش هیجانی، تنظیم شناختی هیجان، سوء رفتار هیجانی

<sup>۱</sup> - کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت

<sup>۲</sup> - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت

\*- نویسنده مسوول مقاله: fatemehmoh2020@gmail.com

## مقدمه

تنظیم هیجان نقش مهمی در کنترل مشکلات فردی و بین فردی دارد. تنظیم هیجان شامل تعدادی از سازوکارهای شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی است که به صورت خودآگاه و ناخودآگاه مورد استفاده قرار می‌گیرند. برخی از راهبردهای تنظیم هیجان قبل و یا در آغاز وقوع یک رویداد فعال می‌شوند و تعدادی از آن‌ها نیز بعد از وقوع یک رویداد و یا بعد از شکل‌گیری یک هیجان فعال می‌گردند. راهبردهای تنظیم هیجان که قبل از وقوع یک رویداد فعال می‌شوند به تفسیر رویدادها کمک کرده و در نتیجه منجر به کاهش پاسخ‌های هیجانی منفی در فرد می‌شوند. بنابراین، این گونه راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهم‌تری در کنترل هیجانات منفی ایفا می‌کنند (گراس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸ و گراس، ۲۰۰۱).

راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند با اشکال مختلف راهبردهای مثبت (سازگار) و راهبردهای منفی (ناسازگار)، پس از یک ضربه روانی دردناک فعال شوند. راهبردهای مثبت تنظیم هیجان شامل پذیرش<sup>۲</sup>، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی<sup>۳</sup> ارزیابی مجدد مثبت<sup>۴</sup>، اتخاذ دیدگاه<sup>۵</sup> و باز تمرکز مثبت<sup>۶</sup> است که نقش مهمی در افزایش سازگاری فرد و کنترل هیجانات فرد و دیگران دارند. راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان نیز به راهبردهای مقصر دانستن خود<sup>۷</sup>، مقصر دانستن دیگران<sup>۸</sup>، تمرکز و نشخوار فکر<sup>۹</sup> و فاجعه‌انگاری<sup>۱۰</sup> پوشش می‌دهند (گارنفسکی و کرایج و اسپینهون<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۱).

ماهیت راهبردهای تنظیم هیجان به گونه‌ای است که بر اساس آن، هیجانات مثبت افزایش یافته و هیجانات منفی کاهش و یا حذف می‌گردند. علاوه بر این، در این فرآیند، هیجانات نیز تعدیل می‌یابند. به گونه‌ای که با یک سیستم نظارتی، افزایش یا کاهش بیش از حد هیجانات، کنترل می‌شوند. این سیستم تنظیم هیجان از دوره کودکی رشد و گسترش می‌یابد و منجر به افزایش توانایی کنترل در پردازش اطلاعات هیجانی فرد شده و به موفقیت او در زندگی شخصی و اجتماعی کمک می‌کند. بنابراین، تنظیم هیجان یک پدیده پیچیده و چند بعدی است که با هماهنگ کردن

1 - Gross

2 - acceptance

3 - refocus on planning

4 - positive reappraisal

5 - putting into perspective

6 - positive refocusing

7 - self-blame

8 - blaming others

9 - rumination or focus on thought

10 - catastrophizing

11 - Garnefski, Kraaij, & Spinhoven

بسیاری از فرایندهای بیولوژیکی و رفتاری اتفاق می‌افتد (گراس، ۱۹۹۸؛ بارت<sup>۱</sup> و گراس، ۲۰۰۱؛ لمریس و آرسنیو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ مایر، کاراسو<sup>۳</sup> و سالووی، ۱۹۹۹؛ سارنی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹؛ تامپسون، لوییز و کالکینس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸ و تامپسون و گودوین<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷).

به هر دلیل، بروز اختلال در هیجانات، باعث کاهش عملکرد فردی، اجتماعی و کاهش رضایت از زندگی شده و به بدتنظیمی هیجان منتهی می‌گردد (گراس و منوز<sup>۷</sup>، ۱۹۹۵). بدتنظیمی هیجان نیز می‌تواند به شکل گیری و گسترش مشکلات روان‌شناختی درون ریزی شده، مانند کمرویی و گوشه گیری اجتماعی و مشکلات برون ریزی شده، مانند پرخاشگری منتهی گردد (تامپسون، ۱۹۹۴).

در قلمرو موضوع تنظیم هیجان، دیدگاه‌های متعددی، ارایه شده‌اند. دیدگاه فرآیندی تنظیم هیجان گراس، یکی از این دیدگاه است که بر اساس آن، تنظیم هیجان از چندین ریز فعالیت انتخاب موقعیت، تغییر موقعیت، توجه، تغییر شناخت و تعدیل پاسخ تشکیل شده است. در مدل فرآیندی گراس، تنظیم هیجان بر مبنای روش تعدیل پاسخ، روی راهبردهایی متمرکز است که افراد بیشتر در روش‌های ابراز هیجان استفاده می‌کنند. راهبردهای تنظیم هیجان را می‌توان به صورت توجه، دانش پایه و پاسخ‌های جسمانی طبقه بندی کرد. راهبردهای توجه نیز شامل توجه آگاهانه روی زمان حال است. راهبردهای دانشی نیز نشانگر نوع ارزیابی است (گراس، ۱۹۹۸؛ گراس، ۲۰۰۱ و کوول<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹).

امروزه درصد قابل توجهی از کودکان توسط والدین خود مورد سوء رفتار قرار می‌گیرند. سوء رفتار با کودکان (کودک آزاری) به شکل‌های مختلف بروز می‌کند. سوء رفتارهای جسمانی<sup>۹</sup>، هیجانی<sup>۱۱</sup>، غفلت<sup>۱۲</sup> و جنسی<sup>۱۳</sup>، شکل‌های متفاوت سوء رفتار با کودکان هستند. سوء رفتار با کودکان مانند یک ضربه شدید روان‌شناختی، دارای پیامدهای منفی هیجانی و رفتاری قابل توجهی است. سازمان بهداشت جهانی، رفتارهای آسیب زایی که والدین یا افراد مراقب نسبت به کودکان

<sup>1</sup>-Barrett

<sup>2</sup>-Lemerise & Arsenio

<sup>3</sup>-Caruso

<sup>4</sup>-Saarni

<sup>5</sup>-Lewis & Calkins

<sup>6</sup>-Goodvin

<sup>7</sup>- Muñoz

<sup>8</sup>- Koole

<sup>9</sup>- abuse

<sup>10</sup>-physical

<sup>11</sup>-emotional

<sup>12</sup>-neglect

<sup>13</sup>-sexual

زیر ۱۸ سال دارند و سلامت جسمانی و روان شناختی آن‌ها را تهدید می‌کند، سوء رفتار با کودک تلقی می‌نماید (اتینی، لیندا و جیمز، ۲۰۰۲؛ به نقل از حسین خانی و همکاران، ۱۳۹۲).

مهم‌ترین نوع سوء رفتار با کودکان، سوء رفتار هیجانی است که در آن، والدین یا مراقبین، محیط مناسب و لازم را برای رشد و تکامل کودک فراهم نمی‌آورند. تحقیر، تهدید، تبعیض، تمسخر، محدود ساختن فعالیت‌ها، سپر بلا قرار دادن و رفتارهای خشونت آمیز غیر فیزیکی، نمونه‌هایی از سوء رفتار هیجانی هستند (گزارش جهانی خشونت و سلامت، ۲۰۰۰، به نقل از محمودی قزایی، درخشان پور، ذاکری شهسواری، موسوی، ابراهیم پور و علیزادگان، ۱۳۸۸).

نتایج تعدادی از تحقیقات نشان داده است که سوء رفتار هیجانی در مقایسه با دیگر انواع سوء رفتارها؛ مانند سوء رفتار فیزیکی و جنسی از شیوع بیشتری برخوردار است. سوربو، گریم استند، بجورنگارد، شی و لاکاس<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) نشان داده‌اند که در حدود ۱۴ درصد از کودکان از سوء رفتار هیجانی رنج می‌برند که در مقایسه با دیگر الگوهای سوء رفتار بسیار بیشتر است. در ایران، نتایج تحقیق خوشایبی، عسگر آبادی، فرزاد فرد و محمد خانی (۱۳۸۶) نشان داده است که شیوع سوء رفتار فیزیکی حدوداً ۳۵ درصد، بی توجهی ۲۰/۵ درصد و سوء رفتار هیجانی ۶۲/۵ درصد است.

سوء رفتار با کودک ماهیت ضربه آمیز دارد و می‌تواند به بروز مشکلات هیجانی منتهی گردد. لیگزنیسکا، فایرستون، مانیون، مکنتایر، اینسون و ولز<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) نشان دادند که ضربه آمیز بودن بدرفتاری با کودکان یکی از مهم‌ترین پیش بینی کننده‌های مشکلات هیجانی مانند افسردگی و ترس در کودکان قربانی سوء رفتار است. نتایج تحقیق مامن، کولکو و پیلکونیس<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، مانیکالیو<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) و رودریگوز<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) نشان داده است که کودکان قربانی سوء رفتار در مقایسه با کودکان عادی به طور معناداری افسرده‌تر از گروه عادی بوده و کارکردهای روان‌شناختی این کودکان کاهش یافته و بیشتر درگیر ناامیدی، اضطراب و یأس هستند. این گونه هیجانات منفی از یک طرف و عاطفه منفی و افسردگی والدین از طرف دیگر، زمینه بروز سوء رفتار بیشتر نسبت به این کودکان را فراهم می‌کند.

نتایج تحقیق پولاک، کیکچیتی، هورنانگ و رید<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) نیز نشان داد که کودکان قربانی سوء رفتار در توانایی شناسایی عواطف در چهره دیگران مشکل دارند. آن‌ها نشان دادند که کودکان قربانی سوء رفتار هیجانی در مقایسه با گروه کنترل با گروه کودکان قربانی سوء رفتار فیزیکی، نه

1- Sorbo, Grimstad, Bjorngaard, Schei & Lukass

2- Ligezinska, Firestone, Manion, McIntyre, Ensom & Wells

3- Mammen, Kolko & Pilkonis

4- Maniglio

5- Rodriguez

6- Pollak, Cicchetti, Hornung, & Reed,

تنها در تشخیص حالات چهره دیگران، مشکل دارند که علاوه بر این، نسبت به حالات چهرهٔ خشمگین دیگران، پاسخ سوگیرانه بیشتری نشان می‌دادند.

نتایج تحقیق سارنی (۱۹۹۹) نشان داده است که کودکان قربانی سوء رفتار از لحاظ تنظیم هیجان که یک مهارت اساسی برای سازگاری با استرس‌های محیطی و تعارض‌های زندگی است، مشکل دارند. آن‌ها از راهبردهای منفی تنظیم هیجانی، مانند حواس پرتی در محتوای احساس، باز تعریف از احساس منفی، کندسازی شناختی، اجتناب از محتوای احساس یا احساس منفی و مرتبط ساختن آن‌ها به خود، استفاده می‌کنند. بنابراین در معرض خطر آسیب روانی هستند.

نتایج تحقیق فستینگر و باکر<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) نیز نشان داده است که کودکان قربانی سوء رفتار در برخی از شاخص‌های رضایت از زندگی، عزت نفس و حمایت اجتماعی در حد بسیار پایینی قرار دارند. علاوه بر این، نتایج تعداد دیگری از تحقیقات (برنز، جکسون و هاردینگ، ۲۰۱۰) نشان داده‌اند که بین سوء رفتار هیجانی و تنظیم هیجان ارتباط وجود دارد. به عبارت دیگر، سوء رفتار هیجانی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی بد تنظیمی هیجان است و بد تنظیمی هیجان نقش میانجی بین سوء رفتار هیجانی و استرس پس از سانحه ایفا می‌کند.

با توجه به مشکلات هیجانی کودکان درگیر با سوء رفتار هیجانی، مداخلهٔ آموزشی و درمانی برای مهار و مدیریت این مشکلات ضروری است. اخیراً، نظریه‌های هوش هیجانی که نقش مهمی در تنظیم هیجان، فهم و درک هیجان خود و دیگران دارد، نشان داده‌اند که با آموزش هوش هیجانی می‌توان فهم و درک هیجان و تنظیم آن را متحول کرد، به نحوی که امروزه از برنامه‌های آموزش هوش هیجانی برای کنترل هیجانات و تنظیم آن‌ها در خود و دیگران استفاده می‌شود. سیاروچی، فورگاس و مایر (۱۳۸۳) معتقدند که هوش هیجانی نوعی پردازش اطلاعات هیجانی است که شامل ارزیابی درست هیجان‌های خود و دیگران، بیان مناسب آن‌ها و تنظیم سازگارانه هیجان‌ها است و به بهبودی سبک زندگی منتهی می‌گردد.

افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند به راحتی می‌توانند هیجانات خود را بر اساس یک مدل منطقی منسجم که کارکردهای هیجانی را در برمی‌گیرد، تنظیم کنند. بر این اساس، می‌توان گفت که تنظیم هیجان، یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی است. مایر و سالووی (۱۹۹۵) در یک تحقیق، یک مدل منسجم از تنظیم هیجان ارائه کردند که شامل اصولی مانند به حداکثر رساندن شادمانی در سراسر عمر است. در این تحقیق آن‌ها نشان دادند که فرد می‌تواند در سازه خلق<sup>۲</sup> و تنظیم آن در درجات مختلف آگاهی از کاملاً آگاهانه تا ناآگاهانه مداخله کند. آن‌ها

<sup>۱</sup>- Festinger & Baker

<sup>۲</sup>-mood construction

مفهومی به نام تنظیم هوش هیجانی<sup>۱</sup> را مطرح کردند که در روان شناسی شخصیت و روان شناسی بالینی کاربرد دارد.

نتایج تحقیق میکولاجزاک، نلیس، هانسن و کوایدباخ<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) نشان داد که هوش هیجانی صفتی با ادراک، پردازش، تنظیم و کاربرد اطلاعات هیجانی ارتباط دارد. آن‌ها نشان دادند که هوش هیجانی خصلتی، در انتخاب راهبردهای مقابله‌ای در تمام شرایط خشم، حسادت، استرس، ترس، غم و پرخاشگری مؤثر است. هم چنین، هوش هیجانی با به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر به حفظ شرایط هیجانی مثبت کمک می‌کند. نتایج یکی از آخرین تحقیقات (لابرد، لتن باخ، آلن، هربرت و آچتزن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴) نشان داد که هوش هیجانی در تنظیم هیجان و عملکرد تحت موقعیت فشار، نقش مهمی ایفا می‌کند.

درصد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان از سوء رفتار والدین و دیگر آشنایان رنج می‌برند. سوء رفتار به هر شکلی می‌تواند کودک را درگیر مشکلات هیجانی متعددی مانند یأس، ناامیدی، افسردگی، نگرانی و اضطراب نماید. بنابراین، لازم و ضروری بود که اثربخشی برنامه آموزش هوش هیجانی در جهت تنظیم هیجان کودکان قربانی سوء رفتار مورد بررسی قرار گیرد. این تحقیق در گامی نو، روی مهار و کنترل مشکلات هیجانی گروهی از کودکان با عنوان قربانیان سوء رفتار هیجانی متمرکز شده، که تا کنون توجهی در این زمینه به آنان نشده است. هدف این تحقیق، بررسی اثربخشی آموزش گروهی هوش هیجانی بر راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در کودکان قربانی سوء رفتار هیجانی بود.

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

این پژوهش بر اساس روش تحقیق آزمایشی و در چارچوب یک طرح دو گروهی با پیش آزمون- پس آزمون اجرا شده است. متغیرهای مستقل و وابسته به ترتیب آموزش گروهی هوش هیجانی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بودند. جامعه آماری شامل تمام دانش آموزان دختر پایه اول راهنمایی مدارس دولتی ناحیه دو آموزش و پرورش شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ بود که مورد سوء رفتار هیجانی والدین بوده‌اند. از این جامعه آماری یک مدرسه به شیوه در دسترس انتخاب گردید. از دانش آموزان دختر پایه اول راهنمایی مدرسه هدف که در پرسشنامه سوء رفتار هیجانی، نمره میانه (۱۱) یا نمره مطابق با نقطه ۵۰ درصدی کسب کردند، ۵۰ نفر انتخاب شدند و به تصادف ۲۵ نفر از آن‌ها در گروه آزمایشی و ۲۵ نفر نیز در گروه کنترل جایگزین شدند.

<sup>1</sup> -emotionally intelligent regulation

<sup>2</sup> - Mikolajczak, Nelis, Hansenne & Quoidbach

<sup>3</sup> -Laborde, Lautenbach, Allen, Herbert & Achtzehn

## ابزارهای تحقیق

یک از ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه سوء رفتار با کودکان بود که توسط حسین خانی، نجات، مجد زاده، مه‌رام و افلاطونی در سال ۱۳۹۲ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۶ سوال است که سه زیر مقیاس بی توجهی و غفلت (۶ سؤال)، سوء رفتار هیجانی (۱۰ سوال) و سوء رفتار فیزیکی (۱۰ سؤال) را مورد سنجش قرار می‌دهد. سؤال‌های این ابزار بر اساس سوء رفتاری که والدین با کودک به طور معمول داشته‌اند در چارچوب مقیاس لیکرت سه درجه‌ای از نمره ۱ (هرگز) تا نمره ۳ (همیشه) نمره گذاری می‌گردد. در این پژوهش از زیر مقیاس سوء رفتار هیجانی استفاده شده است که از ضریب آلفای کرونباخ (۰/۹۶) و روایی شفافیت<sup>۱</sup> (۰/۸۴) و مناسبت<sup>۲</sup> (۰/۹۰) مطلوبی برخوردار است (حسین خانی، نجات، مجدزاده، مه‌رام و افلاطونی، ۱۳۹۲).

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان**<sup>۳</sup> توسط گارنفسکی، کرایج و اسپینهوون (۲۰۰۱) ساخته شده است. هدف این ابزار، ارزیابی نحوه تفکر افراد بعد از تجربه رخدادهای تهدید کننده یا استرس‌زای زندگی است. این پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال است که نحوه پاسخ به آن بر اساس مقیاس درجه بندی لیکرت در دامنه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) قرار دارد. این ابزار از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است که هر یک از این خرده مقیاس‌ها با چهار سوال، راهبرد شناختی خاصی را برای تنظیم هیجان مورد سنجش قرار می‌دهد. این راهبردها، عبارتند از: ۱- مقصر دانستن خود، ۲- مقصر دانستن دیگران، ۳- پذیرش، ۴- تمرکز مجدد به برنامه ریزی، ۵- باز تمرکز مثبت، ۶- تمرکز و نشخوار فکر، ۷- ارزیابی مجدد مثبت، ۸- اتخاذ دیدگاه و ۹- فاجعه انگاری. مجموع نمره‌های راهبردهای مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، نشخوار فکری و فاجعه انگاری، نمره کل راهبردهای ناسازگار (منفی) تنظیم شناختی هیجان بدست می‌دهند. هم چنین، حاصل جمع نمرات راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، باز تمرکز مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، بیانگر نمره کل راهبردهای سازگار (مثبت) تنظیم شناختی هیجان است.

در ایران نیز شاخص‌های روان سنجی این پرسشنامه توسط یوسفی (۱۳۸۵) مورد بررسی قرار گرفته است که آلفای کرونباخ برای هر یک از زیر مقیاس‌ها و راهبردهای منفی و مثبت تنظیم هیجان به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۳ برآورد شده است. راهبردهای منفی رابطه مثبت معنادار با اضطراب

<sup>1</sup>-clarity

<sup>2</sup>-relevancy

<sup>3</sup>-Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(CERQ)

دارد. در مقابل راهبردهای مثبت باز ارزیابی با اضطراب رابطه ضعیفی نشان داد که این نتیجه نشان دهنده روایی ملاکی این پرسشنامه است.

### برنامه آموزش گروهی هوش هیجانی

برنامه آموزشی هوش هیجانی بر اساس نظریه‌ها و تحقیقات متعددی (گلمن، ۱۳۸۳؛ ترجمه پارسا؛ فری، ۱۳۸۲؛ ترجمه صاحبی؛ سالووی و مایر، ۱۹۹۰؛ شهنی بیلاق و همکاران، ۱۳۸۸؛ فلتچر، لیدبتر، کاران، سالیوان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ شوت، مالوف و ثوراتینسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳ و سلیگسون و مکفی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴) تنظیم شده است. مدت زمان اجرای این برنامه آموزشی ۹ جلسه یک ساعته بود که آزمودنی‌ها هفته‌ای یک جلسه به صورت گروهی در این برنامه شرکت کردند. این برنامه آموزشی توسط محقق، دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، آموزش داده شده است. اهداف هر جلسه در جدول ۱ نشان داده شده‌اند. مشروح این طرح آموزشی در پیوست ارائه شده است.

#### جدول ۱: برنامه آموزشی هوش هیجانی به تفکیک جلسه و هدف

شماره جلسه	اهداف
اول	آشنایی اعضای گروه با قوانین گروهی و اهداف و موضوعات جلسات، ساختار و کارکرد کار گروهی
دوم	خودآگاهی هیجانی: تعریف و طبقه بندی انواع هیجان، تعریف و بسط هوش هیجانی، جایگاه هوش هیجانی در زندگی و رفتار اجتماعی
سوم	بررسی همدلی و آموزش مهارت‌های مربوط به آن
چهارم	روش‌های شناختی- رفتاری کنترل هیجان‌ها (۱)
پنجم	روش‌های شناختی- رفتاری کنترل هیجان‌ها (۲)
ششم	روش‌های ایجاد خود انگیزی، خوش بینی و امیدواری (۱)
هفتم	روش‌های ایجاد خود انگیزی، خوش بینی و امیدواری (۲)
هشتم	روابط بین فردی
نهم	اختتام و جمع بندی موضوعات جلسات گذشته

<sup>1</sup> - Fletcher, Leadbetter, Curran & Sullivan,

<sup>2</sup> - Schutte, Malouff & Thorsteinsson,

<sup>3</sup> - Seligson, & MacPhee



## تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش، ۵۰ آزمودنی در دو گروه آزمایشی (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵ نفر) شرکت داشتند که در جدول ۲، میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته، به تفکیک گروه‌های آزمایشی و کنترل ارائه شده‌اند.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای تنظیم شناختی مثبت و منفی در گروه‌های آزمایشی و کنترل قبل و بعد از آموزش

گروه	پیش آزمون		پس آزمون		متغیر
	کنترل	آزمایشی	کنترل	آزمایشی	
شاخص	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	تنظیم شناختی منفی
۴۰/۴۴	۸/۹۵	۴۴/۷۶	۹/۴۴	۸/۵۱	۴۰/۱
۵۹/۲۸	۹/۹۳	۶۴/۱۲	۸/۳۲	۵۹/۸۴	۱۰/۲۲
۱۱/۲۵	۶۶/۸	۱۱/۲۵	۶۶/۸	۱۱/۲۵	۶۶/۸

هدف این تحقیق، بررسی تأثیر آموزش گروهی هوش هیجانی بر راهبردهای تنظیم شناختی مثبت و منفی هیجان دانش‌آموزان قربانی سوء رفتار هیجانی والدین بود. بر این اساس، برای تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل کوواریانس دو متغیری استفاده شد. نتایج آزمون پیش فرض‌های برابری واریانس‌ها و کوواریانس‌ها در جدول‌های ۳ نشان داده شده‌اند.

جدول ۳: نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری، لون و باکس

متغیر	شاخص	Leven	P	Box	P	Pilai	P	مجذور اتا	توان آزمون
راهبردهای مثبت	۰/۷۳	۰/۳۹	۵/۹۱	۰/۰۶	۴/۴۶	۰/۰۱	۰/۱۷	۰/۷۵	
راهبردهای منفی	۰/۱۲	۰/۷۲							

در جدول ۳ نتیجه آزمون لون نشان می‌دهد که واریانس دو گروه در متغیرهای راهبردهای مثبت و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان با هم برابر است. هم چنین نتیجه آزمون باکس نیز نشان می‌دهد که تفاوت کوواریانس دو گروه در متغیرهای وابسته صفر است. علاوه بر این، نتایج آزمون پیلایی ( $F=4/64$ ) نیز نشان می‌دهد که در مجموع دو گروه آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته راهبردهای مثبت و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان تفاوت معنادار وجود دارد ( $P=0/01$ ). میزان تأثیر آموزش هوش هیجانی بر متغیرهای وابسته نیز ۱۷ درصد برآورد شده است؛ لذا بر اساس نتیجه معناداری آزمون پیلایی دو گروه کنترل و آزمایشی در

هر یک از متغیرهای وابسته به طور جداگانه با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری مقایسه شدند که نتایج آن در جدول‌های ۴ و ۵ نشان داده شده اند.

#### جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای مقایسه گروه‌های آزمایشی و کنترل

##### در متغیر پس آزمون راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان

منابع	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
پیش آزمون		۱۲/۳۱	۱	۱۲/۳۱	۰/۱	N.S
گروه		۵۵۲/۲۲	۱	۵۵۲/۲۲	۴/۵۹	۰/۰۳
خطا		۵۵۲۹/۷۳	۴۶	۱۲۰/۲۹		

جدول ۴ نشان می‌دهد که بین گروه‌ها در متغیر پس آزمون راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=۴/۵۹$  و  $P=۰/۰۳$ ). به عبارت دیگر، پس از کنترل متغیر پیش آزمون، گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در متغیر پس آزمون راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان نمره بیشتری کسب کردند. مجذور اتا نشان می‌دهد که میزان تأثیر آموزش هوش هیجانی بر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را تقریباً ۹ درصد است.

#### جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای مقایسه گروه‌های آزمایشی و کنترل در

##### متغیر پس آزمون

##### راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان

منابع	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
پیش آزمون		۵۴۸/۱۳	۱	۵۴۸/۱۳	۱۰/۱۸	۰/۰۳
گروه		۱۱۰/۱۷	۱	۱۱۰/۱۷	۱/۹	N.S
خطا		۲۶۳۷/۴	۴۶	۵۷/۳۳		

جدول ۵ نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در متغیر پس آزمون راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان تفاوت معناداری وجود ندارد ( $F=۱/۹$  و  $P=N.S$ ). به عبارت دیگر، پس از کنترل متغیر پیش آزمون، گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل در متغیر پس آزمون راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان تغییر معناداری ایجاد نشده است.

## بحث و نتیجه گیری

هدف این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش گروهی هوش هیجانی بر راهبردهای تنظیم شناختی مثبت و منفی هیجان بود. برای دستیابی به این هدف از یک طرح آزمایشی دو گروهی پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد و داده‌های متغیرهای وابسته از طریق آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

مهم‌ترین یافته این تحقیق حاکی از این است که آموزش گروهی هوش هیجانی بر راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان دانش آموزان قربانی سوء رفتار هیجانی والدین، تأثیر معنادار دارد. این یافته با نتایج تحقیق میکولاجکزاک، نلیس، هانسن و کویدباخ<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) همسو است. با این وجود، این تأثیر روی راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان دانش آموزان قربانی سوء رفتار هیجانی والدین، معنادار نبود.

ادراک، پردازش، تنظیم و کاربرد اطلاعات هیجانی از شاخص‌های مهم هوش هیجانی محسوب می‌گردند. شاخص‌هایی که در انتخاب راهبردهای مقابله‌ای برای مهار استرس‌های ناشی از ضربه‌های روانی نقش مهمی ایفا می‌کنند. این راهبردها از یک سو برای مهار و پیشگیری از هیجانات منفی مانند خشم، حسادت، استرس، ترس، غم و پرخاشگری مؤثر هستند و از سوی دیگر نقش مهمی در افزایش هیجانات مثبت ایفا می‌کنند. بنابراین، یکی از دلایل مهم تأثیر گذاری آموزش هوش هیجانی بر راهبردهای تنظیم هیجان این است که تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی است و آموزش هوش هیجانی در این تحقیق نیز بر این فرآیند، تأثیر گذاشته است. نتایج تحقیق میکولاجکزاک، نلیس، هانسن و کویدباخ (۲۰۰۸) نشان داده است که هوش هیجانی با به‌کارگیری راهبردهای مقابله سازگارانه با حفظ هیجان مثبت به تنظیم هیجان کمک می‌کند.

یکی دیگر از تبیین‌هایی که در مورد تأثیر گذاری آموزش هوش هیجانی بر راهبردهای مثبت تنظیم هیجان می‌توان استفاده کرد، این است که در یک برنامه آموزش هیجانی تأکید بر برنامه‌ریزی، هدفمند زندگی کردن و تمرکز بر زمان حال است و این شاخص‌ها نقش مهمی در گسترش راهبردهای مثبت تنظیم هیجان دارند. گراس و تامپسون و گودوین، ۲۰۰۷؛ کوول، ۲۰۰۹) نشان داده‌اند که هدف‌گزینی نقش مهمی در ابراز و مهار هیجانات دارد. وقتی زندگی مبتنی بر اهداف با ارزش می‌شود، فرایندهای شناختی توجه، تمرکز و ارزیابی فعال شده و در نتیجه فرد از راهبردهای روان‌شناختی و جسمانی گسترده‌ای برای ثبات و آرامش فرد، استفاده می‌کند.

نتایج تحقیقات متعددی نشان داده است که نوجوانان قربانی سوء رفتار والدین، درگیر هیجانات پیچیده و منفی گسترده‌ای هستند. این هیجانات منفی می‌توانند روی شیوه تفکر، شناخت و رفتار

<sup>1</sup> - Mikolajczak, Nelis, Hansenne & Quoidbach

آن‌ها تأثیر بگذارد. تأثیر هیجان بر حافظه موجب تغییرات گسترده‌ای در شیوه تفکر و رفتار افراد می‌گردد. دلیل این مسأله این است که انسان رویدادهای جدید و بغرنج را از طریق فراخوانی و بازیابی خاطرات و تجارب منفی و قبلی خود، تفسیر و تعبیر می‌کند. پیچیده و غیر عادی بودن یک رویداد به گونه‌ای خاص سبب می‌شود که انسان خاطراتش را به منظور ادراک آن رویداد بررسی کند و احتمال زیادی وجود دارد که هیجان قبلی فرد، تفسیر و ارزیابی رویدادهای جدید را تحت تأثیر قرار دهد. تأثیر هیجان بر تفسیر، زمانی مهم‌تر می‌شود که فرد از راهبردهای سازنده برای برخورد با موقعیت غیرعادی و دشوار استفاده می‌کند. بنابراین، افراد در هنگام برخورد با مسایل پیچیده و بغرنج بیشتر تحت تأثیر خلق و خو و هیجان خود قرار می‌گیرند. در مقابل هر زمان که سطح دشواری رویداد کم باشد و به تفکر پیچیده نیازمند نباشد، هیجان نقش کمتری در استفاده از شیوه‌های تفکر و شناخت دارد.

بنابراین، یکی از دلایل مهمی که آموزش هوش هیجانی نتوانست راهبردهای شناختی ناسازگار تنظیم هیجان را کاهش دهد، این است که افراد قربانی سوء رفتار هیجانی، موقعیت‌های مسأله دار ساده و کم ارزش تلقی کرده و چنین تفکر ساده‌ای نشان می‌دهد که افراد رغبت و انگیزه کافی برای مقابله با مشکلات، حتی به شیوه ناسازگار نیز نداشته باشند.

وقتی فرد آسیب زایی رویدادهای منفی را کمتر از حد انتظار برآورد می‌کند، حتی اگر وی راهبردهای شناختی زیادی برای ایمن سازی خود در مقابل مشکلات در دسترس داشته باشد، ولی به طور کلی به هنگام مواجه شدن با مشکل و بدبختی، این راهبردها را دست کم می‌گیرد و یا مورد غفلت قرار می‌دهد. علاوه بر این، یکی از دلایلی که آموزش هوش هیجانی، به کاهش راهبردهای شناختی ناسازگار تنظیم هیجان منتهی نگردید، این است که ویژگی خاص ابزارهای خود سنجی سبب می‌شود، آزمودنی‌ها پاسخ‌های خود را به گونه‌ای تغییر دهند که تصویری مطلوب یا نامطلوب‌تر از آن چه که هستند از خود ارایه دهند.

یک از محدودیت‌های این پژوهش این بود که این آزمایش روی گروه خاصی از دانش آموزان انجام شده، که قربانی سوء رفتار هیجانی والدین بوده‌اند. بنابراین، لازم است در تعمیم یافته‌های آن به دیگر گروه‌های دانش آموزی احتیاط کرد. بر اساس این، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، دیگر پایه‌های تحصیلی و پسران نیز مورد بررسی قرار گیرند. علاوه بر این، توصیه می‌شود که ثبات اثربخشی برنامه آموزشی هوش هیجانی با در نظر گرفتن مرحله پیگیری در تحقیقات بعدی مورد بررسی قرار گیرد.

نتیجه نهایی این که آموزش هوش هیجانی می‌تواند به دانش آموزان قربانی سوء رفتار هیجانی ایزار، روش‌ها و راهبردهایی ارایه کند که به هنگام مواجهه با ضربه‌های روانی ناشی از بدرفتاری والدین و دیگران از سلامت هیجانی خود محافظت کنند.

Archive of SID

## منابع

- حسین خانی، زهرا؛ نجات، سحرناز؛ مجدزاده، رضا؛ مهرام، منوچهر و افلاطونی، علی. (۱۳۹۲). طراحی پرسشنامه کودک آزاری در ایران. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*. دوره ۱۱، شماره ۳، صص ۲۹-۳۸.
- خوشابی، کتایون؛ حبیبی عسگرآبادی، مجتبی؛ فرزادفرد، سیده زینب و مجمد خانی، پروانه. (۱۳۸۶). میزان شیوع کودک آزاری در دانش آموزان دوره راهنمایی تهران. *فصلنامه رفاه اجتماعی*. سال هفتم، شماره ۲۷، صص ۱۱۵-۱۳۵.
- سیاروچی، ژوزف، فرگاس، ژوزف و مایر، جان. (۱۳۸۳). هوش عاطفی در زندگی روزمره. ترجمه اصغر نوری امام زاده‌ای و حبیب اله نصیری. نشر نوشته اصفهان.
- شهنی بیلاق، منیجه؛ مکتبی، علامحسین؛ شکرکن، حسین؛ حقیقی، جمال و کیانپور، قهفرحی، فاطمه. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش اجتماعی در دانشجویان دختر و پسر. *مجله دست آوردهای روان‌شناختی*. دوره چهارم. سال ۱۶. شماره ۱. صص ۳-۲۶.
- فری، مایکل. (۱۳۸۲) شناخت درمانی گروهی. ترجمه علی صاحبی. انتشارات جهاد دانشگاهی مشهد.
- محمودی قرایی، جواد؛ درخشان پور فیروزه، ذاکری شهسواری، سمیرا؛ موسوی، شکوفه؛ ابراهیم پور، عزیز و عزیزادگان، شهزاد. (۱۳۸۸). کودک آزاری و غفلت. نشر قطره. تهران.
- گلمن، دانیل. (۱۳۸۳). *هوش هیجانی*. ترجمه نسرين پارسا. انتشارات رشد. تهران.
- یوسفی، فریده. (۱۳۸۵). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان. *مجله پژوهش در حیطه کودک‌کان*. سال ششم. شماره ۴، صص ۸۹۲-۸۷۱.
- Barrett, L., & Gross, J. (2001). Emotion representation and regulation: A process model of emotional intelligence. *Emotion: Current Issues and Future Directions*, 286-310.
- Burns, E. Jackson, & Harding, H, G. (2010). Child Maltreatment, Emotion Regulation, and Posttraumatic Stress: The Impact of Emotional Abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19, 801-819.
- Festinger, & Baker, A. (2010). Prevalence of recalled childhood emotional abuse among child welfare staff and related well-being factors. *Children and Youth Services Review*. 32 , 520-526.

- Fletcher, L., Leadbetter, P., Curran, A., & Sullivan, H. (2009). A pilot study assessing emotional intelligence training and communication skills with 3rd years medical students. *Patient Education and Counseling*, 76, 376-379.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Laborde, S.; Lautenbach, F.; Allen, M. S.; Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences* 57 43–47.
- Lemerise, E. A., & Arsenio, W. F. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development*, 71(1), 107-118.
- Ligezinska, M., Firestone, P., Manion, I. G., McIntyre, J., Ensom, R., & Wells, G. (1996). Children's emotional and behavioral reactions following the disclosure of extrafamilial sexual abuse: Initial effects. *Child Abuse & Neglect*, 20, 2, 6, 111–125.
- Mammen, O. K., Kolko, D. J., & Pilkonis, P.A. (2002). Negative affect and parental aggression in child physical abuse. *Child Abuse & Neglect*, 26, 407–424.
- Maniglio, R. (2010). Child sexual abuse in the etiology of depression: A systematic review of reviews. *Depression and anxiety*, 27, 631–642.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 3, 197–208.

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4) , 267-298.
- Mikolajczak, M; Nelis, D; Hansenne, M, & Quidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences* vol.44, pp.1356-1368
- Pollak, S. D.; Cicchetti, D; Hornung, , & Reed, A. (2000,)Recognizing Emotion in Faces: Developmental Effects of Child Abuse and Neglect. *Developmental Psychology* . Vol. 36, No. 5, 679-688.
- Rodriguez, C. M. (2003). Parental Discipline and Abuse Potential Affects on Child Depression, Anxiety, and Attributions. *Journal of Marriage and Family* 65 .809–817
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*: Guilford Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M. & Thorsteinsson, E. B. (2013).Increasing Emotional Intelligence through Training: Current Status and Future Directions. *The International Journal of Emotional Education*. 5, (1) , 56-72.
- Seligson, M, & MacPhee, M. (2004).Emotional intelligence and staff training in after-school environments. *New Directions for Youth Development*. 103. 71-83.
- Sorbo, M. F; Grimstad, H; Bjorngaard, J, H; Schei, B, & Lukasse, . M. (2013) . Prevalence of sexual, physical and emotional abuse in Norwegian moder an child cohort study. *Public Health*. 13. 186-197.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3) , 25-52.
- Thompson, R. A & Goodvin, N, R. (2007). Taming the Tempest in the Teapot. *Socioemotional development in the toddler years: Transitions and Transformations*, 320.
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3) , 124-131.