



The Effectiveness of Teaching Positive Methods of Anger Management on Emotional Control and Interpersonal Interactions in Children Aged 5 to 6 Years

Arsalani K¹, Bahrami Pour M^{2*}

1- MSc in Clinical psychology Group, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.

2- Assistant Professor of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan), Isfahan, Iran.

Corresponding author: Bahrami Pour M, Assistant Professor of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan), Isfahan, Iran.

Email: bahramipourisfahani@yahoo.com

Received: 17 Feb 2021

Accepted: 21 June 2022

Abstract

Introduction: Controlling children's anger is one of the main concerns of most parents, and given that aggressive behavior in children can be formed and observed, and when these behaviors are formed and not taken into account, they may become permanent and affect various aspects of life. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of positive anger management practices on emotional control and interpersonal interactions in children aged 5 to 6 years in Isfahan.

Methods: The research method was quasi-experimental with a pre-test-post-test design and a follow-up period with the control group. The statistical population included all aggressive children aged 5 to 6 years with files in active counseling centers in the field of children in Isfahan during the summer of 1399. Thirty children with aggression were selected by purposive sampling method based on inclusion and exclusion criteria and then 15 people were randomly substituted in experimental and control groups. The research instruments included: Eberg and Pinkas 'Children Behavior Questionnaire, (1999) Pashiri –Talaei and Yazdkhasti's Emotional control questionnaire (1397), Yazdkhasti and Farhadieh's Interpersonal Interaction Questionnaire (2015). In the pre-test, post-test, and follow-up stages, the questionnaires were answered by the children's parents. For the experimental group, intervention sessions were held for 12 sessions, while the control group was not exposed to any intervention. Data were used using statistical methods including mean, Standard deviation and multivariate analysis of covariance were performed using SPSS software version 23.

Results: The results showed that positive anger management practices have a significant effect on emotional control ($p < 0.001$, $f = 4$) and interpersonal interactions in the group ($p < 0.001$, $f = 4$) of children aged 5 to 6 years with aggression. The results also showed that 0.81% of interpersonal interactions are related to interactions between the two groups.

Conclusions: Teaching positive anger management practices have significant effects on children's emotional control and interpersonal interactions, so it can be concluded that this training can be used to control children's emotional and interpersonal interactions.

Keywords: Anger management, Emotional control, Interpersonal interactions, Children.



اثربخشی آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم بر کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی کودکان ۵ تا ۶ سال

کوثر ارسلانی^۱، منصوره بهرامی پور^{۲*}

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
۲- استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

نویسنده مسئول: منصوره بهرامی پور، استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

ایمیل: bahramipourisfahani@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۳/۳۱

چکیده

مقدمه: کنترل خشم کودکان یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های بیشتر والدین است و با توجه به اینکه رفتارهای پرخاشگرانه در کودکان قابل شکل‌گیری و قابل مشاهده است و زمانی که این رفتارها شکل بگیرد و مورد توجه قرار نگیرد ممکن است دائمی شوند و در ابعاد مختلف زندگی فرد اثرگذارند. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی شیوه‌های مثبت مدیریت خشم بر کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی کودکان ۵ تا ۶ سال شهر اصفهان انجام شد.

روش کار: روش تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و دوره پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه کودکان پرخاشگر ۶ تا ۵ ساله دارای پرونده در مراکز مشاوره فعال در حوزه کودک شهر اصفهان در بازه زمانی تابستان ۱۳۹۹ بود. و به روش نمونه‌گیری هدفمند ۳۰ کودک مبتلا به پرخاشگری بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و سپس به شیوه تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل: پرسشنامه رفتار کودکان ایبرگ و پینکاس (۱۹۹۹)، پرسشنامه کنترل هیجان پاشیری طلایی و یزدخواستی (۱۳۹۷) و پرسشنامه تعامل بین فردی یزدخواستی و فرهادیه (۱۳۹۴) بود. که در مرحله ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرسشنامه‌ها توسط والدین کودکان پاسخ داده شد. برای گروه آزمایش جلسات مداخله به مدت ۱۲ جلسه برگزار شد درحالی که گروه کنترل در معرض هیچ مداخله‌ای قرار نگرفتند. داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری شامل میانگین، انحراف معیار و تحلیل کواریانس چندمتغیره با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که شیوه‌های مثبت مدیریت خشم بر کنترل هیجانی ($F=4, p<0/001$) و تعاملات بین فردی در گروه ($F=4, p<0/001$) کودکان ۵ تا ۶ سال دارای پرخاشگری تاثیر معنا دار دارد. همچنین نتایج نشان داد که ۰/۸۱ درصد از تعاملات بین فردی به تعاملات بین دو گروه مربوط است.

نتیجه‌گیری: آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم اثرات قابل توجهی بر کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی کودکان داشته بنابراین می‌توان نتیجه گرفت جهت کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی کودکان از این آموزش بهره برد. **کلیدواژه‌ها:** مدیریت خشم، کنترل هیجانی، تعاملات بین فردی، کودکان.

مقدمه

دوران کودکی از مهمترین دوران زندگی محسوب بوده، چراکه در این دوران الگوی شخصیتی فرد شکل گرفته (۱)، و اکثر مشکلات رفتاری در دوران کودکی به علت عدم توجه به این دوران حساس و پر اهمیت است و اغلب این بی‌توجهی‌ها باعث بروز مشکلات رفتاری متعدد در کودکان می‌شود (۲). هیجان‌سازهای روانشناختی است که بر همه ابعاد زندگی ما اثر گذاشته و از آن تاثیر می‌پذیرد. یکی از توانمندی‌های افراد در تعامل اجتماعی سالم، مدیریت هیجان است (۳). مدیریت و کنترل هیجان به معنای استفاده درست و مناسب از هیجان‌ها و هدایت هیجان‌ها و رفتارها است که وضعیت درون فردی و بین فردی افراد را هماهنگ کرده و مشکلات رفتاری را کاهش می‌دهد (۴). کنترل هیجانی در برگزیده افکارها و رفتارهایی است که به افراد کمک می‌کند و به آن‌ها آگاهی می‌دهد که دارای چه نوع هیجان‌هایی هستند و چگونه باید آن هیجان‌ها را ابراز کنند بنابراین توانایی کنترل بیان هیجان یکی از عوامل مثبتی است که توانایی تمرکز بر نیازهای دیگران و رفتارهای پیش اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند (۵-۶). گرانفسکی و کرایچ نیز به این نتایج دست پیدا کردند که یک رابطه دقیق و روشنی بین تجربه کردن حوادث منفی و راهبردهای کنترل هیجان وجود دارد و نتایج تحقیقات این افراد نشان داد که استفاده کردن از برخی راهبردهای کنترل هیجان بر تجربیات افراد از حوادث منفی زندگیشان تاثیرگذار است (۷-۸).

خشم یکی از انواع هیجان‌ها است که در زندگی روانشناختی ما نقش مهمی ایفا می‌کند (۹). رفتارهای پرخاشگرانه در کودکان دوره‌ی پیش‌دبستانی شکل گرفته و در صورت عدم توجه، تداوم می‌یابد (۱۰). در بین مولفه‌های هیجانی، خشم دارای جایگاه ویژه‌ای بوده و یکی از هیجان‌ها سالم انسان است که می‌تواند با عوارض مخرب و ناگوار فردی و اجتماعی همراه شود، به همین دلیل کنترل خشم دارای اهمیت خاصی است (۱۱-۱۲). میزان رفتار پرخاشگرانه در کودکان پیش‌دبستانی با رشد طبیعی بین ۲۰ تا ۵۰ درصد بوده و شیوع رفتار پرخاشگرانه که می‌تواند به عنوان اختلال رفتاری در نظر گرفته شود بین ۱ تا ۲۰ درصد است (۱۳-۱۴). رفتارهای پرخاشگرانه در این دوره، یکی از عوامل خطرزای خشونت در دوره‌ی جوانی بوده و کودکانی که پرخاشگری زیادی دارند به احتمال زیاد در آینده افراد بالغی با رفتارهای خشونت‌آمیز هستند (۱۵).

رفتار پرخاشگرانه در کودکان معمولاً به شکل تنه زدن، پرخاشگر کلامی، هل دادن، و زورگویی دیده می‌شود که در واقع این رفتارها در اثر اعصابیت شدید یا تحریک بیش از حد و بی‌احترامی در کودکان ایجاد می‌شود (۱۴-۱۶). به همین دلیل مهارت مدیریت خشم شامل راهبردهایی است تا خشونت را در روابط فردی و اجتماعی افراد کاهش داده و باعث شود ظرفیت شناختی افراد افزایش پیدا کرده و ارتباط سازگارانه‌تری با محیط داشته باشند (۱۷). در ابتدای دوران رشد به علت درونی بودن هیجان‌های اولیه‌ای چون ترس، غم، شادی و خشم، کودکان این حالت‌های هیجانی را به طور خودکار تشخیص داده و زمانی که به آن‌ها پاسخ می‌دهند به معنی درک آن هیجان می‌باشد (۱۸). بنابراین درک هیجان‌ها به عنوان رسانه کلیدی، برای انتقال اطلاعات و تسهیل و درک روابط بین فردی به کار می‌رود (۱۹).

از دیگر مولفه‌های مهم دوران کودکی، تعاملات بین فردی و کسب مهارت در این مقوله می‌باشد. تعامل بین فردی به معنی توانایی برقراری یک ارتباط متقابل با دیگران یا انطباق با خواسته‌ها و موقعیت‌های بین فردی مختلف می‌باشد (۲۰). یکی از مشکلاتی که در جامعه امروزی که با آن روبه‌رو هستیم، عدم یادگیری مهارت‌های ارتباطی بوده که معمولاً به علت پرمشغله بودن والدین علی‌رغم توانایی‌های اجتماعی بالایشان، به علت خستگی و سایر مشکلات فرهنگی و نبود فرصت کافی برای آموزش و پرورش دادن مهارت‌های لازم به کودکان برای ایجاد روابط بین فردی و برقراری تعامل با دیگران و قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی مختلف است. به همین دلیل آموزش‌های لازم برای افزایش مهارت بین فردی و تعامل با دیگران در اختیار کودکان و نوجوانان قرار نمی‌گیرد (۲۱). اگر آموزش روابط اجتماعی در بین کودکان به صورت دوستانه باشد تاثیر به‌سزایی در شخصیت و رشد اجتماعی کودکان فراهم می‌آورد، چرا که شکل‌گیری این مهارت‌ها در تعاملات اجتماعی افراد و همچنین رشد شخصیت کودکان تاثیر می‌گذارد (۲۲-۲۳). در ادامه می‌توان اشاره کرد که، تعاملات اجتماعی، مجموعه‌ی کنش‌ها و رفتارهایی است که فرد در موقعیت‌ها و شرایط جدید به‌منظور ارائه‌ی پاسخ‌های مناسب به محرک‌های موجود از خود بروز می‌دهد. از آنجا که تعاملات می‌تواند واجد طیف گسترده‌ای باشد و ابعادی مانند اجتماع، خانواده، عواطف و عوامل مشابه را شامل شود، لذا می‌توان اشاره کرد که خشم در کودکان می‌تواند بر تعاملات اجتماعی وی بصورت مستقیم و غیر

مستقیم تاثیر گذار باشد، برخی از صاحب نظران، تعاملات اجتماعی را رأس سایر ابعاد تلقی می کنند که این امر موجب ایجاد سازگاری می شود و می توان اشاره کرد که، از گاری توانایی آمیزش، انطباق، مصالحه، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران است، که خشم در کودکان باعث ایجاد تعاملات اجتماعی مشوش و ناسازگاری اجتماعی می گردد که این امر می تواند کودک زمان فعلی را به عنوان فردی ناهنجار و غیر سازگار برای جامعه آینده تربیت نماید به طور کلی در یک نظام اجتماعی، افراد در یک نظم تعاملی یا ارتباطی با یکدیگر برای رسیدن به «مای» مشترک قرار داشته، که منجر به همفکری، مشارکت، همدلی و همبستگی در یک نظام اجتماعی می شود. در چنین نظامی افراد اساساً تعهد و تعلق به یکدیگر داشته و گسترش این تعاملات موجب انسجام و وابستگی عاطفی و اعتماد اجتماعی می شود. برای نیل به چنین هدفی، آموزش و یادگیری مهارت های کنترل هیجان و مهارت های ارتباطی، ضروری می باشد، بنابراین با توجه به ضرورت مداخلات به موقع در پیشگیری و درمان مشکلات دوران کودکی، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شیوه های مثبت مدیریت خشم بر کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی کودکان ۵ تا ۶ سال پرداخته است.

روش کار

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه کودکان پرخاشگر ۶ تا ۵ ساله داری پرونده در مراکز مشاوره فعال در حوزه کودک شهر اصفهان در بازه زمانی تابستان ۱۳۹۹ بود. از میان جامعه آماری ابتدا ۴۰ نفر از کودکانی که تشخیص پرخاشگری را از روانشناس دریافت کرده بودند انتخاب شده و پرسشنامه ی رفتاری آبیگر و پیکاس (۱۹۹۹) توسط والدین آنها پاسخگویی شد. سپس ۳۰ نفر از افرادی که در این پرسشنامه نمره بالا کسب کرده بودند انتخاب و به روش نمونه گیری هدفمند بر اساس ملاک های ورود و خروج انتخاب شدند و سپس این تعداد بطور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (آزمایش و کنترل) جایگزین شدند. قبل از ارائه آموزش شیوه های مثبت مدیریت خشم متغیرهای وابسته مورد سنجش و ارزیابی قرار گرفتند (پیش آزمون). لازم به ذکر است که افراد گروه آزمایش ۱۲ جلسه گروهی به مدت ۴۵ دقیقه هر هفته آموزش شیوه های مثبت مدیریت خشم را دریافت کردند در این مدت گروه کنترل

مداخله ای دریافت نکرد و بعد از اتمام جلسات پرسشنامه کنترل هیجان و تعاملات بین فردی توسط والدین هر دو گروه پاسخگویی شد (پس آزمون). سپس جهت پیگیری یک ماه بعد پرسشنامه ها توسط والدین پاسخگویی شدند. معیارهای ورود به پژوهش: والدین برای شرکت در این پژوهش رضایت داشته و کودکان آنها در دوره سنی ۶ تا ۵ سال دارای پرونده و تشخیص پرخاشگری باشند، کسب نمره بالا در پرسشنامه ی رفتاری آبیگر، عدم ابتلا به بیماری های جسمانی مزمن. معیارهای خروج: عدم رضایت والدین جهت شرکت کودکانشان در این پژوهش، غیبت بیش از سه جلسه، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف آموزشی. ملاحظات اخلاقی: برخی از ملاحظات اخلاقی که در روند اجرای پژوهش رعایت گردید عبارت بود از: ۱- تضمین محرمانه بودن اطلاعات آزمودنی ها ۲- تمایل آگاهانه شرکت کنندگان به پژوهش ۳- پیش از شروع کار موضوع و روشهای کار اجرا برای شرکت کنندگان به صورت شفاهی توضیح داده شد. داده های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در سطح توصیفی از شاخص های آماری نظیر فراوانی، انحراف معیار و میانگین استفاده شد و تحلیل داده ها در سطح استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ انجام شد. سه پرسشنامه در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

الف) پرسشنامه رفتار کودکان آبیگر: این ابزار توسط آبیگر و پینکاس (۱۹۹۹) ساخته شده است (۲۴). این پرسشنامه رفتار مخرب - پرخاشگری نافرمانی مشکلات سلوکی را مورد ارزیابی قرار می دهد و به ارزیابی مشکلات سلوکی در منزل می پردازد. تعداد سوالات ۳۶ بوده که دو زیر مقیاس شدت و فراوانی مشکل در کودکان و نوجوانان ۲-۱۶ سال را مورد بررسی قرار می دهند. نحوه نمره دهی و تجزیه و تحلیل در دو مقیاس نمره گذاری می شود، یکی شدت که نشانگر میزان رفتارهای مورد نظر در کودک است. و دیگر مقیاس فراوانی مشکل که ارزیابی می کند که آیا والدین آن رفتار را به عنوان یک مشکل در کودک در نظر می گیرند یا نه. هر آیتم پرسشنامه در یک مقیاس لیکرتی از ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) نمره می گیرد که مجموع این نمرات بیانگر نمره ی مقیاس است.

این پرسشنامه توسط والدین تکمیل می گردد. و همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد. بازآزمایی به فاصله سه هفته برای زیر مقیاس شدت ۰/۸۶ و

جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای می‌باشد که قبل از اجرای آن، اعتبارسنجی آن توسط اساتید متخصص انجام گردید، به عبارتی جهت روایی طرح جلسات برنامه آموزشی توسط پنج متخصص حوزه کودک و نوجوان از لحاظ ساختار، محتوی، زمان و فرآیند برنامه مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت و به طور مقدماتی بر تعدادی از کودکان آموزش داده شد. پس از آن پروتکل آموزشی توسط پژوهشگر و تحت نظارت استاد راهنما به اجرا درآمد، آموزش‌های مذکور شیوه‌های مثبت مدیریت خشم را شامل می‌شد، که در بازه زمانی کلاس در دو بخش ۱۵ دقیقه‌ای انجام و ۱۵ دقیقه دیگر آن به عنوان زمان تنفس و همفکری و هم صحبتی با کودکان (در سطح سن و فهم کودکان) اعمال گردید تا کلاس از حالت یکنواختی و غیرقابل تحمل بودن برای کودکان خارج شود و همچنین محتوای کلی و اهداف جلسات بر اساس توانایی‌های کودکان تعیین شد و فعالیت‌های هر جلسه به گونه‌ای انتخاب شد که علاوه بر اینکه در جهت اهداف تحقیق می‌باشند بلکه با ویژگی‌های رشدی و سن کودکان نیز هماهنگ است و همچنین با توجه به اینکه برگزاری کلاس‌ها حالت کاملاً تخصصی داشت، لذا برگزاری آن برعهده دو مدرس خانم با مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی بود که مدرسان مذکور دارای تخصص و تجربه‌ی لازم در زمینه روانشناسی و مشاوره بودند. مکان برگزاری کلاس‌های آموزشی در قالب مکان آموزشی مجهز که از طرف محققان مقاله تهیه شده بود، اجرا شد، و در ادامه می‌توان اشاره کرد علاوه بر برگزاری کلاس‌ها از ابزارها و بازی‌هایی به شرح ذیل نیز استفاده گردید:

پاره پاره کردن روزنامه: از بازی «پاره پاره کردن روزنامه» به عنوان راهی برای کنترل خشم کودکان دبستانی استفاده می‌شود.

لاک پشت ماورا: بازی «لاک پشت ماورا» برای بچه‌هایی که زود خشمگین می‌شوند و تکانشی عمل می‌کنند موثر است.

ترکاندن بادکنک: بازی‌ای به نام «بادکنک‌های خشم» وجود دارد که هدف آن کنترل خشم کودکان است. در این بازی به بچه‌ها آموزش می‌دهیم تا از طریق کنترل تنفس آرامش پیدا کنند.

در ادامه به خلاصه جلسات آموزشی برگزار شده در قالب جدول ۱ پرداخته می‌شود:

برای زیر مقیاس مشکل ۰/۸۸ بدست آمده است (۲۴). در خرده‌مقیاس فراوانی، پاسخ‌ها به صورت بلی و خیر می‌باشد. خرده‌مقیاس فراوانی از جمع پاسخ‌های «بلی» ساخته می‌شود. نمره بالاتر به معنی شدت و فراوانی مشکل در هر دو مقیاس می‌باشد. بر اساس نظر آیبرگ، نمره برش ۱۲۷ برای مقیاس شدت و نمره ۱۱ برای مقیاس فراوانی در نظر گرفته شده است و کودکانی که نمرات بالاتر از این مقادیر را بدست آورند نیازمند مداخله می‌باشند. (۲۴) در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برآورد گردید.

ب) پرسشنامه کنترل هیجان: پرسشنامه‌ی کنترل هیجان کودکان توسط یزدخواستی و پاشیری (۱۳۹۷) که با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد مقیاس خودبازداری (The self-restraint scale) (SRS)، مقیاس خودکنترلی ادراک شده کودکان (Child Perceived Self-) (CPS) (Control Scale) و چک لیست مهارت‌های اجتماعی کودکان تهیه شده (۶) و با توجه به تعداد بالای سوالات پرسشنامه، با در نظر گرفتن اهداف تحقیق ۱۲ آیتم از سوالاتی که دارای اولویت بیشتری بودند، انتخاب گردید. نحوه‌ی پاسخگویی ۵ گزینه‌ای از هرگز تا همیشه می‌باشد. نمرات بالاتر نشانگر سطوح پایین کنترل هیجان می‌باشد. ضرایب پایایی برای پرسشنامه‌ی کنترل هیجان، به شیوه‌ی آلفای کرونباخ ۰/۷۲ و به شیوه‌ی دونیمه‌سازی، ۰/۵۰ محاسبه شد. روایی پرسشنامه به شیوه‌ی روایی محتوا ۰/۹۹ محاسبه شد. در پژوهش حاضر الفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شد.

ج) پرسشنامه تعاملات بین فردی: پرسشنامه‌ی تعامل بین فردی که توسط یزدخواستی و فرهادیه (۱۳۹۴) به منظور ارزیابی تعامل بین فردی کودکان با استفاده از پرسشنامه‌ی استاندارد فهرست وارسی مهارت‌های اجتماعی کودکان و پرسشنامه‌ی سبک بین رفتاری انتخاب گردید که با توجه به تعداد بالای سوالات پرسشنامه و با در نظر گرفتن اهداف تحقیق ۲۴ آیتم از سوالاتی که دارای اولویت بیشتری بودند، انتخاب گردید و می‌توان اشاره کرد که، نمرات بالاتر نشانگر سطوح بالاتر و تعاملات بین فردی است. نحوه‌ی پاسخگویی پنج گزینه‌ای و از تقریباً همیشه درست تا تقریباً همیشه نادرست می‌باشد. ضرایب پایایی برای این پرسشنامه به شیوه‌ی آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد. (۲۳) در پژوهش حاضر الفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شد.

روند مداخله: برنامه‌ی آموزشی پژوهش حاضر شامل ۱۲

جدول ۱: خلاصه‌ی جلسات آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم (۳۱)

جلسه	هدف	شرح جلسات
اول	آشنایی با روش	معارفه و توضیح در مورد ضرورت شناخت انواع هیجانات چهره و یادگیری شیوه‌های کنترل خشم برای کودکان به والدین، ارائه توضیحاتی در مورد قوانین و شرایط برگزاری جلسات، معارفه و آشنایی کودکان با یکدیگر
دوم	شناخت و آشنایی با هیجانات	آموزش به کودکان جهت فراگیری و آشنایی با انواع حالت‌های هیجانی چهره به وسیله‌ی تصاویر نرم‌افزار نیم استیم، صورتک‌ها و تصاویر کارتونی از حالت‌های هیجانی چهره، ارائه تکلیف خانگی
سوم	تشخیص هیجانات/تفاوت هیجانات	مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل و گرفتن گزارش از تکالیف خانگی، آموزش تشخیص احساسات از غیر احساسات، آموزش تشخیص احساسات مختلف از یکدیگر به صورت کاردستی، درک و شناخت احساسات در موقعیت‌های متفاوت جهت یادگیری برقراری ارتباط مناسب با محیط، ارائه تکلیف خانگی
چهارم	شناخت احساس خشم و حالت چهره	مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل و گرفتن گزارش از تکالیف خانگی، آموزش شناخت هیجان خشم در قالب داستان به همراه بحث و تبادل نظر بین کودکان، شناخت انواع خشم، آشنایی با حالت‌های مختلف خشم در چهره توسط تصاویر و تقلید از هیجانات به صورت نمایشی، نقاشی، داستان و کاربرگ‌ها، ارائه تکالیف خانگی
پنجم	خشم و حالت‌های بدنی/راه اندازه‌های خشم/اثرات رفتار پرخاشگرانه	مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل و گرفتن گزارش از تکالیف خانگی، آموزش به کودکان برای درک حالت‌ها و ژست‌های بدنی هنگام خشم، آموزش شناخت مواردی که ممکن است خشم ما را برانگیزد به صورت کلاژ و داستان، آموزش تأییدی که رفتارهای پرخاشگرانه می‌تواند روی خود فرد و دیگران داشته باشد در قالب کارت، بازی و نمایش، ارائه تکالیف خانگی
ششم	کنترل خشم/خودآرام‌سازی بدنی	مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل و گرفتن گزارش از تکالیف خانگی، آموزش راهکارهای خودیاری جهت کنترل خشم، ارائه شیوه‌های آرام‌سازی جسمانی جهت مدیریت حالت‌های هیجانی خشم در بدن، ارائه تکالیف خانگی
هفتم	مدیریت احساسات مشکل آفرین	مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل و گرفتن گزارش از تکالیف خانگی، آموزش راهکارهای جهت مدیریت کردن احساسات نادرست نظیر (تفکر قبل از عمل، تنفس عمیق، خودگویی مثبت، کنار آمدن با تغییرات و...) در قالب داستان، نمایش و جملات نیمه تمام
هشتم	تعامل با دیگران/دوست بودن/پذیرش تفاوت‌ها	مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل و گرفتن گزارش از تکالیف خانگی، آموزش شیوه‌ها و راهکارهایی جهت تعامل و ارتباط بهتر نظیر همکاری کردن با یکدیگر در امور، دوستانه به نظر رسیدن، بخشیدن و فراموش کردن، آموزش شناسایی تفاوت‌های یکدیگر و پذیرش آن‌ها، ارائه تکلیف خانگی
نهم	اهمیت قائل شدن/در نظر داشتن دیدگاه دیگران	مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل و گرفتن گزارش از تکالیف خانگی، آموزش راهکارهای جهت توافق کردن با دوستان به جای عصبانی شدن، آموزش احترام گذاشتن به حرف‌ها و نظرات دیگران جهت ارتباط و تعامل بهتر با دیگران و ارائه شیوه‌های مثل گوش دادن، توجه کردن، کمک کردن و... جهت اهمیت قائل شدن برای دیگران، ارائه تکالیف خانگی
دهم	آشنایی با قوانین و قواعد/تبعیت از دستورالعمل‌ها	مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل و گرفتن گزارش از تکالیف خانگی، آموزش آشنایی با قوانین و قواعد، تبعیت از دستورالعمل‌ها برای برقراری ارتباط بهتر و تعامل با محیط اجتماعی به صورت بازی و کاردستی، همچنین به کودکان آموزش داده می‌شود که چه قوانینی قابل تغییر و غیر قابل تغییر هستند، ارائه تکالیف خانگی
یازدهم	تبعیت از قوانین/رعایت دستورالعمل‌ها	مروری بر مطالب جلسه‌ی قبل و گرفتن گزارش از تکالیف خانگی، آموزش رعایت قوانین، و رفتارهای جامعه پسندی نظیر (مشارکت و همکاری، باجنبه بودن، احترام گذاشتن به دیگران کمک به دیگران، مهار سرزنش دیگران و...) در قالب داستان، نقاشی و بازی و جملات نیمه تمام جهت تعامل و سازش بهتر با افراد و اجتماع
دوازدهم	به پایان رساندن ماموریت کنترل خشم و مروری بر فعالیت‌های گذشته	کمک به کودکان جهت بررسی کردن تغییر احساس خشم خود به وسیله کاربرگ‌های مرتبط، مروری بر فعالیت‌های گذشته و یادآوری آن‌ها، پرسش و پاسخ از کودکان

یافته‌ها

افراد نمونه دو فرزند می‌باشند که در گروه آزمایش ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) و در گروه کنترل ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) هستند. تحصیلات ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) از مادران در گروه آزمایش دیپلم و همین تعداد لیسانس است در حالی که در گروه کنترل بیشتر مادران برابر با ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) تحصیلات لیسانس دارند. در هر دو گروه بیشتر مادران خانه‌دار بوده‌اند که در گروه آزمایش ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) و در گروه کنترل ۹ نفر (۶۰ درصد) را شامل شده‌اند. همچنین در هر دو گروه بیشتر افراد نمونه وضعیت اقتصادی متوسط دارند که در گروه آزمایش ۶ نفر (۴۰ درصد) و در گروه کنترل ۷ نفر

یافته‌های توصیفی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی به تفکیک دو گروه در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج نشان داده است که در گروه آزمایش ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) دختر و ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) پسر هستند در حالی که در گروه کنترل ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) دختر و ۸ نفر (۵۳/۳ درصد) پسر بوده‌اند. در گروه آزمایش ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) تک فرزند و همین تعداد فرزند اول و دوم هستند در حالی که در گروه کنترل ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) تک فرزند و ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) فرزند اول و همین تعداد فرزند دوم می‌باشند. در هر دو گروه بیشترین

کوثر ارسلائی و منصوره بهرامی پور

است که فراوانی طبقات در ویژگی‌های جمعیت شناختی جنسیت، ترتیب تولد، تعداد فرزندان، تحصیلات، شغل و وضعیت اقتصادی تفاوت معنی‌داری ندارند ($p > 0.05$).

۴۶/۷ درصد) را شامل بوده است.

نتایج آزمون خی دو جهت مقایسه فراوانی ویژگی‌های جمعیت شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل، نشان داده

جدول ۲: توزیع فراوانی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	شاخص	جنسیت		ترتیب تولد				تعداد فرزندان				تحصیلات		شغل		وضعیت اقتصادی					
		دختر	پسر	تک فرزند	اول	دوم	سوم	چهارم	۱	۲	۳	۴	فوق دیپلم	فوق لیسانس	لیسانس	شاغل	خانه‌دار	ضعیف	متوسط	خوب	
آزمایش	فراوانی	۸	۷	۴	۴	۴	۲	۱	۳	۷	۳	۱	۵	۲	۵	۳	۷	۸	۴	۶	۵
	درصد	۵۳/۳	۴۶/۷	۲۶/۷	۲۶/۷	۲۶/۷	۱۳/۳	۲۶/۷	۶/۷	۲۶/۷	۲۶/۷	۲۶/۷	۳۳/۳	۱۳/۳	۳۳/۳	۲۰	۴۶/۷	۵۳/۳	۲۶/۷	۴۰	۳۳/۳
کنترل	فراوانی	۷	۸	۴	۵	۵	۱	-	۳	۴	۸	۳	۱	۷	۳	۶	۹	۳	۷	۵	
	درصد	۴۶/۷	۵۳/۳	۲۶/۷	۳۳/۳	۳۳/۳	۶/۷	-	۲۰	۲۶/۷	۵۳/۳	۲۶/۷	۶/۷	۲۶/۷	۴۶/۷	۲۰	۶۰	۲۰	۴۶/۷	۴۶/۷	۳۳/۳
کل	فراوانی	۱۵	۱۵	۸	۹	۹	۳	۱	۶	۱۵	۸	۱	۶	۹	۱۲	۱۳	۱۷	۷	۱۳	۱۰	
	درصد	۱۰۰	۱۰۰	۲۶/۷	۳۰	۳۰	۱۰	۳/۳	۲۰	۲۶/۷	۵۰	۲۰	۳/۳	۳۰	۴۰	۲۰	۵۶/۷	۲۳/۳	۴۳/۳	۳۳/۳	
آزمون خی دو	آماره	-۰/۱۳۳		۱/۵۵				۱/۰۷				-۰/۷۷۸		-۰/۱۳۶		-۰/۲۲					
	معنی داری	-۰/۷۱۵		-۰/۸۱۷				-۰/۷۸۵				-۰/۸۵۵		-۰/۷۱۳		-۰/۸۹۶					

است. هم چنین میانگین نمرات کنترل هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش بیشتری در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون نشان داده است.

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، براساس یافته‌های توصیفی میانگین نمرات متغیر تعاملات بین فردی در گروه آزمایش نسبت به کنترل افزایش بیشتری در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون داشته

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه و دو مرحله پژوهش

متغیر	آزمایش		کنترل		
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	
کنترل هیجانی	میانگین	۳۶/۶۰	۲۸/۶۶	۳۰/۸۶	۳۵/۸۶
	انحراف معیار	۲/۸۹	۱/۷۶	۱/۹۲	۴/۳۵
تعاملات بین فردی	میانگین	۵۷/۳۳	۶۹/۸۶	۵۸/۸۶	۵۷/۳۳
	انحراف معیار	۵/۳۹	۳/۷۹	۳/۸۳	۸/۲۸

توزیع نمرات نمونه نرمال و همسان با جامعه است و کجی و کشیدگی حاصل اتفاقی است (همه سطوح معنی داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد).

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات سازگاری، ناسازگاری اجتماعی، کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری باقی است یعنی

جدول ۴: آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت ارزیابی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش در مرحله پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		آماره	معنی داری	آماره	معنی داری
کنترل هیجانی	آزمایش	۰/۱۱۲	۰/۲۰۰	۰/۱۴۸	۰/۲۰۰
	کنترل	۰/۱۳۶	۰/۲۰۰	۰/۱۲۱	۰/۲۰۰
تعاملات بین فردی	آزمایش	۰/۱۹۱	۰/۱۴۵	۰/۲۱۹	۰/۰۵۲
	کنترل	۰/۱۴۴	۰/۲۰۰	۰/۱۲۸	۰/۲۰۰

پیگیری، رابطه بین پیش‌آزمون با پیگیری در نمرات کنترل هیجانی معنی‌دار است ($p < 0/05$). با کنترل این رابطه، میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در مرحله پیگیری در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد ($P = 0/001$). نتایج نشان داده است که ۰/۸۱ یا ۸۱ درصد از تفاوت‌های فردی در بهبود متغیرهای پژوهش شامل کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی به صورت کلی در مرحله پیگیری به تفاوت بین دو گروه مربوط است. به عبارت دیگر آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم، باعث بهبود متغیرهای پژوهش در مرحله پیگیری در گروه آزمایش شده است.

براساس یافته‌های به دست آمده در جدول ۵ رابطه بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون در نمرات در متغیر کنترل هیجانی معنی‌دار شده است ($p < 0/05$) با کنترل این رابطه، میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری دارد ($P = 0/001$). نتایج نشان داده است که ۰/۹۱۴ یا ۹۱/۴ درصد از تفاوت‌های فردی در بهبود متغیرهای پژوهش شامل کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی به صورت کلی در مرحله پس‌آزمون به تفاوت بین دو گروه مربوط است. به عبارت دیگر آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم، باعث بهبود متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش شده است. در مرحله

جدول ۵: نتایج کلی تحلیل کواریانس چندمتغیری تأثیر آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم بر متغیرهای پژوهش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری

مراحل	منبع	ضریب	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون کنترل هیجانی		۰/۳۹۸	۷/۹۵	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۰۲	۰/۹۹
پیش‌آزمون تعاملات بین فردی		۰/۶۶۵	۲/۶۴	۴	۲۱	۰/۰۶۳	۰/۳۳۵	۰/۶۳۳
گروه		۰/۰۸۶	۵۶/۰۴	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۹۱۴	۱/۰۰۰
پیش‌آزمون کنترل هیجانی		۰/۲۷	۱۴/۱۷	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۱/۰۰۰
پیش‌آزمون تعاملات بین فردی		۰/۸۰۳	۱/۲۹	۴	۲۱	۰/۳۰۶	۰/۱۹۷	۰/۳۳۲
گروه		۰/۱۹	۲۲/۳۱	۴	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۸۱	۱/۰۰۰

همسو می‌باشد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت؛ خشم نوعی هیجان است که ممکن است به رفتار پرخاشگرانه منتهی شود. بین خشم به عنوان هیجان و پرخاشگری به عنوان رفتار تفاوت وجود دارد. خشم ویژگی‌هایی دارد که مهم‌ترین مؤلفه آن فیزیولوژیکی است. در واقع به دلیل افزایش فعالیت سیستم لیمبیک، افراد در موقع خشم واکنش‌های جنگ یا گریز را نشان می‌دهند. تپش قلب شدید و افزایش هورمون ADH نتیجه خشم است که فرد را آماده‌ی تهاجم یا فرار می‌کند و او احساس برافروختگی را تجربه خواهد کرد. عواقب خشم می‌تواند شامل تخریب روابط میان‌فردی و همچنین تخریب روابط در محیط‌های کاری و شغلی شود. افراط و تفریط هیجان‌ها، افراد را منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می‌کند که به صورت کنترل نشده، بهداشت روانی و عاطفی افراد را به گونه‌ی جدی تهدید می‌کند (۲۸). همچنین مهارت کنترل هیجان‌ها بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی تأثیر مثبتی دارد (۲۹) فردی که

بحث

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم بر کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی در کودکان ۵ تا ۶ سال بود. نتایج پژوهش نشان می‌دهد، در متغیر کنترل هیجانی در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری بین نمرات گروه کنترل با گروه آزمایش تفاوت معنی‌دار است ($p < 0/001$). به عبارت دیگر آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات کنترل هیجانی را در گروه آزمایش کاهش داده است و تأثیر آموزش‌ها در مرحله پیگیری نیز تداوم داشته است. میزان تأثیر آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم در بهبود کنترل هیجانی در مرحله پس‌آزمون برابر با ۸۵/۱ درصد و در مرحله پیگیری برابر با ۷۳/۵ درصد است. نتایج این فرضیه با پژوهش‌های نجاتی، شیرینی و فرقانی (۱۳۹۳)، شکوهی یکتا و اکبری زردخانه (۱۳۹۳)، فکتور (Factor) (۲۰۱۹)، کینگ و کریچ بان (King and Cricket) (۲۰۱۸) و ارسان (Ersan) (۲۰۱۹)

همچنین سلامت روان انسان‌ها دارد (۳۰).

در ادامه می‌توان به تعدادی از محدودیت‌های تحقیق از جمله اینکه، این پژوهش بر روی کودکان ۵ تا ۶ ساله انجام شده است و در تعمیم نتایج آن به سنین دیگر باید احتیاط کرد؛ عدم کنترل برخی متغیرهای جمعیت‌شناختی و اقتصادی-اجتماعی برای جایگیری کودکان در گروه‌ها؛ محدود بودن جامعه آماری پژوهش حاضر به کودکان شهر اصفهان؛ محدود بودن ابزار پژوهش به فرم‌های خودگزارشی.

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، شیوه‌های مثبت مدیریت خشم با کنترل برون‌ریزی و درون‌ریزی خشم می‌تواند با ایجاد زمینه‌هایی برای بروز، تخلیه و شناخت هیجانات، این فرصت را به کودکان بدهد که قدرت تحلیل و کنترل هیجانات مانند هیجان خشم را در خود رشد دهند از طرفی دیگر توانایی بازشناسی هیجانات دیگران یکی از توانش‌های اولیه‌ی است که کودکان جهت موفق بودن در تعاملات بین فردی و کنترل هیجانی نیاز دارند. از این رو درک هیجان عامل اساسی در تعاملات بین فردی است که باعث رشد سازش‌یافتگی اجتماعی در کودکان می‌شود. آموزش گروهی مدیریت خشم در افراد، توانمندی‌های روانی و اجتماعی ایجاد کرده که در بهبود مهارت‌های ارتباطی مؤثر است؛ خشم مهار نشده ارتباط‌های بین‌فردی را با خطر جدی روبه‌رو ساخته و می‌تواند افراد را از کارکرد بهینه باز دارد؛ از این رو مداخله‌های کنترل خشم، بر کاهش شدت و طول دوره و فراوانی بیان خشم همراه با کمک به بروز پاسخ‌های سازگارانه به مسائل میان‌فردی، تأکید دارند. باتوجه به روابط متقابلی که بین متغیرهای خشم و کیفیت ارتباطات بین‌فردی دیده می‌شود، از آموزش کنترل خشم می‌توان به‌عنوان تدبیری برای بهبود مهارت‌های ارتباطی بهره گرفت. آموزش مدیریت خشم نوعی رویکرد رفتاردرمانی شناختی با هدف ایجاد تغییر در شناخت و رفتار افراد بوده و مؤلفه‌های تأثیرگذار در روابط بین فردی را در برمی‌گیرد. تأکید همه مداخلات مدیریت خشم بر تعدیل شدت و طول مدت و فراوانی بیان خشم و افزایش پاسخ‌های غیرپرخاشگرانه در روابط میان‌فردی است. به طور کلی آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم اثرات سودمندی بر بهبود کنترل هیجانی و تعاملات بین فردی

در زمان رویارویی با هیجانات مشکل، آگاهانه از راهبردهای مدیریت خشم استفاده می‌کند، قادر است این هیجانات را به خوبی مدیریت کند و درگیر رفتارهای هدفمند شود و به این طریق در زمان بروز مشکل سلامت روان خود را بازباید؛ با این حال، این به معنای مسدود کردن مسیر هیجانات از جمله هیجان خشم نیست. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد زمانیکه افراد هیجانات منفی بیشتری را تجربه می‌کنند، در انجام رفتارهای هدفمند با مشکلات بیشتری، مانند از دست دادن تمرکز ای حل مسئله مؤثر، روبه‌رو می‌شوند. انجام ندادن رفتارهای صحیح و هدفمند در طول زمان به کسالت و خستگی روانی فرد منجر خواهد شد و سلامت روان فرد دچار مشکل خواهد شد.

نتایج دیگر این پژوهش نشان می‌دهد، در متغیر تعاملات بین فردی در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری بین گروه کنترل با گروه آزمایش تفاوت معنی دار است ($p < 0.001$). به عبارت دیگر آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم در مرحله پس‌آزمون میانگین نمرات تعاملات بین فردی را در گروه آزمایش افزایش داده است و تأثیر آموزش‌ها در مرحله پیگیری نیز تداوم داشته است. میزان تأثیر آموزش شیوه‌های مثبت مدیریت خشم در افزایش تعاملات بین فردی در مرحله پس‌آزمون برابر با ۶۱/۳ درصد و در مرحله پیگیری برابر با ۴۵/۱ درصد است. نتایج این فرضیه با پژوهش‌های فرهادیه، یزدخواستی و عریضی (۱۳۹۵)، هویلند، نورلند و انجستروم و اندرسن (Høyland, Nærland, Engstrøm, Lydersen, & Andreassen ۲۰۱۷) و ارسان (۲۰۱۹) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت روابط بین فردی در زمینه‌هایی اجتماعی چون خانوادگی، اجتماعی، جامعه‌ای، فرهنگی، محدوده‌ای و غیره شکل می‌گیرند. این تعاملات و ارتباطات بطور معمول توسط قانون، سنت، و توافقات دوجانبه تنظیم شده و حتی ممکن است تغییر کنند و پایه اصلی کلیت، وحدت و یگانگی را شکل دهند؛ هیجان‌ها باعث می‌شوند ما احساس خود را به دیگران منتقل کنیم و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم کنیم، به عبارتی هیجان‌ها تولید حالت‌های متمایز غیر کلامی می‌کنند که تجربه‌های هیجانی درونی ما را به دیگران می‌رساند. تعامل، عملی متقابل و اکتسابی است یعنی فرد می‌تواند یاد بگیرد، چگونه با دیگران بهتر ارتباط برقرار کرده و خواسته‌های خود را بیان کند. داشتن یک ارتباط موفق، تأثیر مثبتی در زندگی فردی و اجتماعی و

آزاد اسلامی (واحد خوارسگان) می‌باشد. نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند تا از تمامی کسانی که ما را در اجرای هرچه بهتر این پژوهش ما را یاری رساندند، تشکر نمایند. همچنین این رساله با کد اخلاق IR. IAU. KHUISE. REC. 1399. 196 در دانشگاه خوارسگان به ثبت رسیده است.

تعارض منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند که هیچ تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

کودکان داشته که می‌توان از این آموزش در مراکز آموزشی و نگهداری مرتبط با کودکان استفاده کرد. پیشنهاد می‌شود: پژوهش‌های مشابهی در سایر گروه‌های سنی و همچنین سایر شهرها نیز بکار گرفته شود، متغیرهایی همچون حافظه، هوش هیجانی و متغیرهای جمعیت‌شناختی مثل وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده نیز در اجرای پژوهش‌های مشابه، در نظر گرفته شود، در پژوهش‌های آینده علاوه بر پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی از روش مشاهدات بالینی و مصاحبه نیز استفاده شود.

سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه

References

1. Barzegar Z, Pourmohammadreza-Tajrishi M, Behnia F. The Effectiveness of playing on externalizing problems in preschool children with behavioral problems. *Journal of Behavioral Sciences*. 2013;4 (6) :347-54.
2. Yarmohamadiyan A. *Incompatible children and adolescent's psychology*. edition F, editor. Tehran: Yadvareketab2010.
3. Johnston C, Hommersen P, Seipp C. Acceptability of behavioral and pharmacological treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder: Relations to child and parent characteristics. *Behavior Therapy*. 2008;39 (1) :22-32. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.04.002>
4. Thiel CE, Connelly S, Griffith JA. Leadership and emotion management for complex tasks: Different emotions, different strategies. *The Leadership Quarterly*. 2012;23 (3) :517-33. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2011.12.005>
5. Philip R. *Human development a life-span approach*. Tehran: Arjmand 2009.
6. Talaei Pashiri M, Yazdkhasti F. A comparison of effectiveness of individual play therapy and group play therapy on interpersonal relationship of children between 4-7 years old , by decreasing distraction, increasing attention range ,emotional and behavior control. *JPEN*. 2018;4 (3) :47-55.
7. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences*. 2006;41 (6) :1045-53. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
8. Haghsheenas L. The mediating role of social

- support in predicting general health based on emotional control in mothers of children with cancer. *Contemporary Psychology*. 2017;12 (1):85-98.
9. Green S, Baker B. Parents' emotion expression as a predictor of child's social competence: children with or without intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2011;55 (3) :324-38. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01363.x>
10. Hogg M, Vaughan G. *Social Psychology*. Sosyal Psikoloji. Trans by Yıldız İ and Gelmez A) , Ütopya Yayınevi, Ankara. 2007:482-523.
11. Association AP. Controlling anger-before it controls you. Retrieved June 20th. 2009.
12. Shokoohi-Yekta M, Akbari Zardkhaneh S, Shahmohammadi K. The effects of using problem solving and anger management package on mental health and teaching style of preschool teachers. *Journal of school psychology*. 2014;2 (4) :98-117.
13. Sadock BJ, Sadock VA. *Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry*: Lippincott Williams & Wilkins; 2010. <https://doi.org/10.1345/aph.1P356>
14. Akcan A, Ergun A. The effect of an aggressive behavior prevention program on kindergarten students. *Public health nursing*. 2019;36 (3) :330-40. <https://doi.org/10.1111/phn.12575>
15. Bushman BJ, Coyne SM, Anderson CA, Björkqvist K, Boxer P, Dodge KA, et al. Risk factors for youth violence: Youth violence commission, International Society

- for Research on Aggression (ISRA). 2018. <https://doi.org/10.1002/ab.21766>
16. Monroe R. Health promotion of the preschooler and family. Wong's essentials of pediatric nursing. 2009: 437-52.
 17. Van Vugt E, Deković M, Prinzie P, Stams G, Asscher J. Evaluation of a group-based social skills training for children with problem behavior. *Children and Youth Services Review*. 2013; 35 (1): 162-7. <https://doi.org/10.1016/j.chilgyouth.2012.09.022>
 18. Ahadian M, Poursharifi H, layli P. A Comparison of Recognition of Facial Emotion Expressions in Children with Autism Spectrum Disorder and Normal Children. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*. 2019;13 (51): 37-46.
 19. Tomasello M. Precís of a natural history of human thinking. *Journal of Social Ontology*. 2016; 2 (1): 59-64. <https://doi.org/10.1515/jso-2015-0041>
 20. Yazdkhasti F. Children with autism and strategies to communicate with them (A guide for parents and professionals). Isfahan: Alavi Payam2009.
 21. Jalil-Abkenar SS, A'shouri M, Afrouz GA. The effect of social behaviors training on improvement of the social skills of adolescents with intellectual disability. *Archives of Rehabilitation*. 2013;14 (3): 31-40.
 22. Ormrod J. Development of peer relationships and interpersonal understandings. *Read on*. 2010;15:2014.
 23. Farhadiye A, Yazd khasti F, Arizi HR. The Effect of Group Theraplay on Children's Interpersonal Interactions, Flexibility, and Emotional Perception. *Social Psychology Research*. 2017;6 (22).
 24. Eyberg SM. Eyberg child behavior inventory and sutter-eyberg student behavior inventory-revised: Professional manual. Psychological Assessment Resources. 1999.
 25. Haji Seyedrazi H, Azkhosh M, Tahmasian K, Bayat M, Biglarian A. The Efficacy of "Parenting the Strong-Willed Child" Program for Mothers' Parenting Practices and Children's Behavioral Problems. *Family Research Institute*. 2013; 8 (4):373-90.
 26. Nejati V, Shiri E, Forghani S. Effectiveness of Computer based emotion rehabilitation program on improvement of emotion recognition in preschool children. *RJMS*. 2014; 21 (120) :19-26.
 27. Ersan C. Physical aggression, relational aggression and anger in preschool children: The mediating role of emotion regulation. *The Journal of general psychology*. 2020; 147 (1) :18-42. <https://doi.org/10.1080/00221309.2019.1609897>
 28. Ahmadi J. Excitement, emotion and non-verbal communication. edition f, editor. Shiraz: Rahgsha Publishing2011.
 29. Dunham G. Emotional Skill Falnes and Marital Satisfaction Unpublished Doctorral Dissertation. University of okran. 2008;34 (2) :126-32.
 30. Kellett JB, Humphrey RH, Sleeth RG. Empathy and the emergence of task and relations leaders. *The Leadership Quarterly*. 2006;17 (2) :146-62. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2005.12.003>
 31. Collins D. 2014. How to starve your anger monster. Translated by Arjmandi Nasab M, Aghaei H. 1395. Tehran: Arjmand Publications.