



## Comparison of the Effectiveness of Affective Capital Training and Life Skills Training on Emotional Adjustment Among 4-6-Year-Old Children

Mojgan Kashanizadeh<sup>1</sup>, Mohsen Golparvar<sup>2\*</sup>, Ilnaz Sajadian<sup>3</sup>

1- PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

2- Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

3. Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

**Corresponding Author:** Mohsen Golparvar, Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

**E-mail:** [drmgolparvar@gmail.com](mailto:drmgolparvar@gmail.com)

Received: 24 Oct 2022

Accepted: 28 Dec 2022

### Abstract

**Introduction:** Emotional adjustment is very important for the better development of preschool children. The aim of this study was to compare the effectiveness of affective capital training and life skills training on emotional adjustment among 4-6-year-old children.

**Methods:** This research was a semi-experimental study with a pretest and posttest design with a control group. The statistical population was preschool children in preschool centers in the winter of 2022 in Isfahan, Iran. From them, 45 preschool children were selected by purposive sampling method and randomly assigned to two experimental groups and a control group (15 children for each group). emotional adjustment questionnaire of Thorlacius and Gudmundsson (2017) was used to assess the dependent variable in two stages. The two training groups were each trained for 10 sessions of 45 minutes and the control group did not receive any treatment. The data were analyzed by analysis of covariance and posthoc Bonferroni test.

**Results:** The results showed that there was a significant difference between affective capital training and life skills training with the control group in the two components of temper control and social assertiveness ( $p < 0.01$ ), but there was no significant difference between the two training groups ( $p > 0.05$ ). In the control of anxiety, there was no significant difference between affective capital training and life skills training in the control group ( $p > 0.05$ ).

**Conclusions:** According to the research results, affective capital training and life skills training are effective in increasing temper control and social assertiveness in preschool children. It is recommended that these two training be used for preschool children in preschool training centers.

**Keyword:** Emotional adjustment, Affective capital training, Life skills training, Preschool children.



## مقایسه اثربخشی آموزش سرمایه عاطفی با آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری هیجانی کودکان ۴-۶ سال

مژگان کاشانی زاده<sup>۱</sup>، محسن گل پرور<sup>۲\*</sup>، ایلناز سجادیان<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۲- دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۳- دانشیار گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

نویسنده مسئول: محسن گل پرور، دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.  
ایمیل: drmgolparvar@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۸/۲

### چکیده

**مقدمه:** سازگاری هیجانی برای تحول هر چه مطلوب تر کودکان پیش دبستانی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. این پژوهش با هدف مقایسه آموزش سرمایه عاطفی با آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری هیجانی کودکان ۴-۶ سال اجرا شد.

**روش کار:** پژوهش از نوع نیمه آزمایشی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کودکان پیش دبستانی در مراکز پیش دبستانی شهر اصفهان در زمستان ۱۴۰۰ بودند، که از میان آنها ۴۵ کودک به صورت هدفمند انتخاب و در سه گروه (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. پرسشنامه سازگاری هیجانی ثورلاکیوس و گودموندسون (۲۰۱۷) برای سنجش متغیر وابسته در دو مرحله استفاده شد. دو گروه آموزشی، هر یک طی ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت ننمود. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل گردید.

**یافته ها:** نتایج نشان داد در دو مولفه کنترل خلق و خو و ابراز وجود اجتماعی بین آموزش سرمایه عاطفی با آموزش مهارت‌های زندگی با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ )، ولی بین دو گروه آموزش تفاوت معناداری به دست نیامد ( $p > 0/05$ ). در کنترل اضطراب، بین آموزش سرمایه عاطفی با آموزش مهارت‌های زندگی با گروه کنترل تفاوت معناداری به دست نیامد ( $p > 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج پژوهش، آموزش سرمایه عاطفی و آموزش مهارت‌های زندگی بر دو مولفه سازگاری هیجانی یعنی کنترل خلق و خو و ابراز وجود اجتماعی اثربخش هستند. پیشنهاد می شود در مراکز پیش دبستانی این دو آموزش برای کودکان ۴-۶ سال استفاده شوند.

**کلیدواژه ها:** سازگاری هیجانی، آموزش سرمایه عاطفی، آموزش مهارت های زندگی، کودکان پیش دبستانی.

### مقدمه

هیجانی به چیزی نیاز دارند که بوسیله‌ی آن این عمل قابل اجرا باشد. چرا که دوران کودکی دوره ای برای تجربه احساس بودن (۳) و آغاز پرورش بسیاری از توانایی‌های انسان است (۴). کودکان از زمان تولد تا دوازده سالگی دوران بسیار مهمی را پشت سر می‌گذارند، این دوران مهم‌ترین زمان

طی چند دهه گذشته علاقه و توجه به تحول عاطفی و اجتماعی کودکان روز به روز در حال افزایش بوده است (۱). کودکی که به دنیا می‌آید عالی‌ترین و کامل‌ترین امکانات رشد را داراست (۲). کودکان جهت رشد فیزیکی، شناختی و

یادگیری است (۵).

از جمله مفاهیم مهمی که در این دوران طلایی رشد می‌توان به آن‌ها به‌عنوان متغیرهای مثبت با ظرفیت ارتقاء بخشی توجه داشت؛ متغیر سازگاری هیجانی است که فرض می‌شود که می‌تواند متأثر از آموزش سرمایه عاطفی و مهارت‌های زندگی قرار گیرد (۶). سازگاری هیجانی شامل سلامت روانی خوب، رضایت از زندگی، هماهنگی میان احساسات، فعالیت‌ها و افکار و به عبارت دیگر سازگاری هیجانی یعنی مکانیسم‌هایی که توسط آنها فرد ثبات عاطفی پیدا می‌کند و یکی از سازه‌هایی است که به طور نظام‌مندی در تعیین سلامت و بهزیستی انسانها ایفای نقش می‌کند (۷). سازگاری هیجانی توانایی کنترل هیجانات و ارضای نیازها، برقراری روابط مناسب و درک دیگران و درونی‌یات خود، توانایی تحمل ناکامی و شکست است (۸). از آنجایی که نظم‌جویی هیجان بخشی محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلالات روانی به شمار می‌رود، شواهد تجربی متعدد نشان داده‌اند که عدم سازش هیجانی به مثابه نمود اصلی عدم سازگاری هیجانی با سوء مصرف مواد، حمایت اجتماعی پایین (۹) و گستره وسیعی از رفتارهای بازدارنده سلامت (۱۰)، رابطه دارد؛ در صورتی که سازگاری هیجانی عامل مؤثر و تعیین‌کننده در برآیندهای زندگی واقعی مانند موفقیت در دانشگاه، تحصیل، شغل و روابط بین فردی می‌باشد و به کودکان کمک می‌کند توانایی تفاهم و مدیریت مؤثر هیجانات را در زندگی و محیط تحصیلی بعدی خود داشته باشند (۱۱).

در کنار اهمیت سازگاری هیجانی در دوران کودکی، از آنجایی که سلامتی و شادابی آینده هر جامعه‌ای، به داشتن کودکانی سازگار، شاداب، پرانرژی، سرزنده و دارای روابط اجتماعی مطلوب وابسته است و به واقع بزرگ‌ترین پشتوانه یک جامعه برای تحولات چشمگیر همه جانبه است، در سال‌های اخیر، مداخلات مختلفی، از جمله مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا در کنار دیگر مداخلات برای کمک به کودکان مورد توجه پژوهش‌گران در نقاط مختلف دنیا قرار گرفته است (۱۲). روان‌شناسی مثبت‌نگر عنوان جنبش و رویکردی جدید در روان‌شناسی است که در راستای دستیابی به اهداف ناتمام و مغفول مانده

گستره روان‌شناسی پدید آمده است. مبدع این رویکرد علمی و عمل‌گرا مارتین سلیگمن است. وی روان‌شناسان را دعوت کرد تا رسالت فراموش شده علم روان‌شناسی که همانا تقویت توانمندی‌های انسانی و پرورش نبوغ بود را بخاطر آورند (۱۳). روان‌شناسی مثبت‌نگر تلاشی است برای تشویق روان‌شناسان به اتخاذ دیدگاهی بازتر و پذیرا تر در قبال توانایی‌های بالقوه انگیزه‌ها و قابلیت‌های انسانی، به همین جهت به عنوان رویکرد تازه‌ای در روان‌شناسی، بر فهم و تشریح بهزیستی و همچنین پیش‌بینی دقیق عواملی که بر آن‌ها مؤثرند، تمرکز دارد. این رویکرد از منظری مثبت‌گرایانه با ارتقای بهزیستی و درعوض درمان نواقص و اختلالات سروکار دارد (۱۴). به باور گل پرور، جنبشی خردتر در دل جنبش فراگیر مثبت‌نگری، موسوم به سرمایه‌گذاری عاطفی با تمرکز بر اشکال خاصی از ظرفیت‌ها، توانایی و حالات روانی، شناختی و عاطفی با این تاکیدی که تلقی این ظرفیت‌ها، توانایی و حالات روانی، شناختی و عاطفی به عنوان یک منبع سرمایه، امکان و بستر استفاده بهینه‌تر از این پدیده‌های روانی را فراهم خواهد نمود، مطرح شده است. به همین جهت، استفاده از بسته آموزش سرمایه عاطفی در میان کودکان به عنوان یکی از اهداف محوری مطالعه حاضر مد نظر قرار گرفته است. سرمایه عاطفی یک سازه مرتبه دوم و متشکل از «حالتی از نشاط و جوشش عاطفی مثبت درونی است که قابلیت تاثیرگذاری بر رفتارها و انتخاب‌های انسان را دارد و حداقل شامل سه مؤلفه عاطفه مثبت شبه‌حالت، احساس انرژی و شادمانی است» (۱۵). جدیدترین شواهد موجود پژوهشی نشان می‌دهد که این سازه توسط به کارگیری مداخلات رایج در دوران کودکی مانند هنردرمانی، بازی درمانی و فیلیال تراپی قابل تقویت است (۱۶). برای نمونه اثربخشی بسته جامع مراقبت و آموزش زود هنگام کودکی (۱۷)، اثربخشی درمان پذیرش و تعهد و برساخت‌گرایی (۱۸)، تأثیر درمان شناختی-رفتاری و رویکرد آموزش مدیریت والدین (۱۹)، اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی مثبت محور (۲۰)، تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر ارتقاء سرمایه عاطفی و کاهش افسردگی زنان افسرده (۲۱) و نیز اثربخشی درمان پذیرش ذهن‌آگاهانه خود را بر ارتقاء سرمایه عاطفی (۲۲) نشان داده‌اند. همچنین قاسمی، گل‌پرور و خیاطان در پژوهش آزمایشی دیگری تحت عنوان اثربخشی

است که آیا اثربخشی بسته آموزشی سرمایه عاطفی برای کودکان ۴ تا ۶ سال با آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری هیجانی کودکان متفاوت است؟

### روش کار

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی سه گروهی شامل یک گروه آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی، یک گروه آموزش مهارت‌های زندگی و یک گروه کنترل با دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون است. جامعه آماری کودکان ۴-۶ سال پیش دبستانی در زمستان ۱۴۰۰ در شهر اصفهان در سه مرکز پیش دبستانی در شهر اصفهان (هر مرکز برای یک گروه) بودند. ۴۵ کودک، برای هر گروه ۱۵ کودک، بر پایه ملاکهای ورود به صورت هدفمند انتخاب و سپس به روش تصادفی ساده (قرعه کشی) در سه گروه قرار داده شدند. برای تعیین حجم نمونه، بر اساس انحراف معیار سازگاری هیجانی در مطالعه پایلوت که برابر با ۱۰/۱۱ بود، مقدار  $Z$  در سطح اطمینان ۹۵ درصد برابر با ۱/۹۶، توان آزمون برابر با ۹۰ و مقدار  $Z$  برابر با ۱/۲۸ و مقدار حداقل خطا یا اختلاف (مقدار  $d$  در فرمول) برابر با ۱۷ نمره در نظر گرفته شد و تعداد نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر برآورد گردید. فرمول استفاده شده به شرح زیر بود.

$$\frac{2(10.11)^2(1.96 + 1.28)^2}{17^2} = 15 \quad n = \frac{2\sigma^2 \left( Z_{1-\frac{\alpha}{2}} + Z_{1-\beta} \right)^2}{d^2}$$

معیارهای ورود شامل کسب رضایت نامه کتبی از والدین کودکان، تمایل به شرکت در پژوهش، پذیرش و تعهد نسبت به اصول و قواعد گروهی آموزش، عدم ابتلا به اختلالات روان شناختی نظیر افسردگی و اضطراب و مواردی از این دست و یا اختلالات مزمن جسمی، قرار نداشتن تحت درمان های روانپزشکی (دارو درمانی) و قرار داشتن در دامنه سنی کودکان ۴-۶ سال و معیارهای خروج نیز شامل عدم همکاری یا عدم تمایل به ادامه شرکت در جلسات آموزش، عدم انجام تکالیف و غیبت ۲ جلسه و بیشتر در جلسات آموزشی بودند. علاوه بر اخذ کد اخلاق، اصول اخلاقی رازداری، استفاده از داده ها فقط در راستای اهداف پژوهش، آزادی و اختیار کامل کودکان و خانواده ها برای

استفاده از نقاط قوت سرشتی به شیوه نوین و آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی بر فرسودگی پرستاران دریافتند که آموزش سرمایه عاطفی بر کاهش فرسودگی شناختی و هیجانی پرستاران اثربخش است (۲۳).

در کنار ظرفیت افزایشی کودکان از طریق ارتقاء سرمایه عاطفی در راستای افزایش بهداشت روانی و عاطفی کودکان و همچنین نیاز به ارتقاء مسیرهای تحول عاطفی، شناختی و اجتماعی در کودکان، «آموزش مهارت‌های زندگی» به کودکان نیز کماکان در جایگاه ویژه‌ای قرار دارد (۲۴). در واقع آموزش مهارت‌های زندگی مانند پلی است که فاصله بین عملکرد و توانایی‌ها را پوشانده و کودکان را توانمند می‌سازد تا در مقابله با نیازها، خواسته‌ها و چالش‌ها با روش صحیح و سازگارانه‌تری عمل کنند (۲۵). نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های زندگی منجر به بهبود روابط مادران با فرزندانشان شده (۲۶) و این روش بر کاهش مشکلات رفتاری و افزایش سرزندگی (۲۷)، کودکان تاثیر مطلوبی دارد. در پژوهش حاضر منظور از مهارت‌های زندگی، آموزش‌هایی است که مراکز آموزش و پرورش و بهزیستی، به کودکان پیش‌دبستانی در زمینه‌های مقابله با تعارض، حل مساله، مسئولیت پذیری، اعتماد به نفس، روابط مؤثر، گفتار، گوش دادن، پرسش کردن، مهارت‌های دوستی و مهارت تفکر داده می‌شود. بنابراین، انتقال مهارت‌های زندگی به آنها برای توسعه خودآگاهی، تصمیم‌گیری آگاهانه، مهارت‌های شناختی، اجتماعی و خودمدیریتی برای سازگاری زندگی اهمیت قابل توجهی می‌گیرد (۲۸).

با توجه به آنچه بیان شد و مبتنی بر شواهد و بررسی‌های انجام شده در کودکان در حوزه تجربه ناکافی و عدم آگاهی از مهارت‌های لازم، که آنها را در زمره اقشار آسیب‌پذیر قرار می‌دهد و به‌رغم انرژی و استعدادها بالقوه و سرشار، کماکان از چگونگی به کار بردن توانمندی‌های خود در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آگاه نیستند. به همین جهت با توجه به خلاء دانشی در حوزه آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی در کودکان، به نظر می‌رسد استفاده از آموزش‌های عاطفی و مهارت‌های زندگی بتواند نقشی اساسی در رشد و تحول بهینه‌تر آنها از طریق تقویت متغیرهای مربوط به مهارت‌های کودکان مانند سازگاری هیجانی شود. سوال پژوهش حاضر با توجه به آن چه بیان شد، شامل این

مراکز پیش دبستانی تحت آموزش قرار گرفتند. پس از پایان جلسات آموزش، مادران هر سه گروه در مرحله پس آزمون مجدد به پرسشنامه سازگاری هیجانی پاسخ دادند. آموزش سرمایه عاطفی و آموزش مهارت‌های زندگی هر یک طی ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در هر هفته دو جلسه (در مجموع طی ۵ هفته متوالی) توسط مربی مجرب با بیش از ۱۰ سال سابقه آموزش در حوزه پیش دبستانی تحت آموزش قرار گرفتند. گروه کنترل تا پایان آموزش دو گروه آزمایش آموزشی دریافت نمود. بسته آموزش سرمایه عاطفی برای اولین بار در این مطالعه تدوین و پس از اعتبارسنجی اولیه محتوایی، علمی و تخصصی مورد استفاده قرار گرفته است. فرایند تدوین این بسته آموزشی، به این صورت بود که ابتدا از طریق تحلیل مضمون متون حوزه سرمایه عاطفی از طریق تحلیل شبکه مضامین Attride-Stirling (۳۰)، مضامین سازمان دهنده و پایه لازم برای بسته آموزش سرمایه عاطفی استخراج گردید. در این مرحله نسبت روایی محتوایی (CVR) که از طریق سه کدگذار مستقل محاسبه گردید برابر با ۱ به دست آمد. پس از آن، فنون آموزشی برای هر یک از مضامین از طریق تحلیل محتوای متعارف استخراج و سپس توسط یک پند تخصصی متشکل از ۶ متخصص روانشناس با بیش از ۱۰ سال سابقه آموزش و درمان، ترکیب فنون آموزشی برای ارتقاء سرمایه عاطفی کودکان برای ۱۰ جلسه به ترتیب تعیین و بسته آموزشی اولیه تدوین گردید. سپس بسته تدوین شده توسط شش داور متخصص حوزه روان شناسی تربیتی بررسی و پس از اعمال اصلاحات داوران، ضریب توافق کلی ۰/۹ برای بسته آموزشی به دست آمد. پس از تایید تخصصی، طی یک مطالعه مقدماتی (پایلوت) اثربخشی مقدماتی بسته طراحی شده بر روی شش کودک ۴-۶ ساله اجرا و اعتبار اولیه بسته تایید شد. گروه آموزش مهارت‌های زندگی نیز از طریق بسته آموزشی اعتبار آزمایی شده در ایران (۳۱) تحت آموزش قرار گرفتند. خلاصه جلسات آموزش سرمایه عاطفی و مهارت‌های زندگی در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

**جدول ۱:** شرح جلسات آموزش سرمایه عاطفی (تدوین شده برای مطالعه

ادامه مشارکت در پژوهش و اطلاع رسانی دقیق در صورت درخواست شرکت کنندگان از نتایج همراه با آموزش گروه کنترل پس از اتمام آموزش دو گروه آزمایش در مطالعه رعایت شده است. از ابزار زیر در پژوهش استفاده شد.

پرسشنامه سازگاری هیجانی (Emotional Adjustment Questionnaire)؛ برای سنجش سازگاری هیجانی از پرسشنامه بیست و نه سوالی ثورلاکیوس و گودموندسون (۲۰۱۹) که سه حوزه کنترل خلق و خود (یازده سوال)، ابراز وجود اجتماعی (ده سوال)، و کنترل اضطراب (هشت سوال) را پوشش می دهد، استفاده شد (۲۹). مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه پنج درجه‌ای در قالب هرگز=۰ تا همیشه=۴ است دامنه نوسان امتیازان این پرسشنامه در سطح کلی ۰ تا ۱۱۶ و افزایش امتیازات به معنای افزایش سطح سازگاری هیجانی است. این پرسشنامه توسط مادر برای کودک پاسخ داده می شود. روایی سازه عاملی این پرسشنامه از طریق تحلیل عامل اکتشافی با چرخش از نوع پرومکس و سپس تحلیل عامل تاییدی بررسی و آلفای کرونباخ آن به ترتیب برای کنترل خلق و خو، ابراز وجود اجتماعی و کنترل اضطراب به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۰ و ۰/۸۸ گزارش شده است. همچنین به عنوان شواهدی از روایی همزمان، بین امتیازات حاصل از پرسشنامه سازگاری هیجانی و با امتیازات حاصل از پرسشنامه نقاط قوت و مشکلات کودکی روابط معنادار گزارش شده است (۲۹). در مطالعه حاضر طی یک مطالعه مقدماتی با ۴۱ کودک، آلفای کرونباخ کنترل خلق و خود، ابراز وجود اجتماعی و کنترل اضطراب به ترتیب برابر با ۰/۹۰، ۰/۸۳ و ۰/۸۲ و برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۱ و در مطالعه نهایی نیز با ۴۵ کودک آلفای کرونباخ کنترل خلق و خود، ابراز وجود اجتماعی و کنترل اضطراب به ترتیب برابر با ۰/۸۷، ۰/۹۰ و ۰/۷۷ و برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ به دست آمد.

فرایند اجرا به این صورت بود که پس از گمارش تصادفی شرکت کنندگان در سه گروه، شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل، در مرحله پیش آزمون مادران کودکان به پرسشنامه سازگاری هیجانی پاسخ دادند. سپس هر یک از گروه‌های آموزش، به صورت گروهی، در کلاس آموزش در

حاضر)

ترتیب جلسات	شرح جلسات
اول	معرفه و توضیح قوانین حاکم بر گروه؛ آشنایی با چهارچوب آموزش و تعداد جلسات آموزشی؛ تعهد مبنی بر رازداری شرکت کنندگان به منظور ایجاد فضای امن و قابل اعتماد جهت راحتی کودکان؛ شروع آموزش در راستای توصیف و ارزیابی مثبت خود
دوم	پذیرش و ارتقاء خود؛ رنگ آمیزی اشکال هندسی با استفاده از تکنیک گل بی عیب خداست؛ تکنیک از اشتباهات خود انگشت نگاری کن؛ داستان گویی با کتاب قصه «تو فقط شبیه به خودت هستی»
سوم	بازسازی شناختی و فکری و شادمان زیستن؛ تکنیک چه چیزی کلافهات می کند!؛ تکنیک خودآموزی مگس را بکش؛ تکنیک بازی من را بخندون!
چهارم	ادامه شادمان زیستن و لذت بردن از زندگی مثبت؛ داستان گویی با کتاب قصه «تو بی نظیری!»؛ فعالیت ساخت نقاب های رنگی دو طرفه با رنگ های شاد و متنوع؛ فعالیت بازی با گل رس و شکل دهی به آن
پنجم	ادامه لذت بردن از زندگی مثبت و معنا، معناجویی و معنویت؛ داستان گویی با کتاب قصه «زندگی شبیه به باد است»؛ گوش دادن و انعکاس دادن با استفاده از عروسک خیمه شب بازی
ششم	انتخاب و تعهد به اهداف مناسب تکنیک عقب گرد! با استفاده از تصویرسازی و ساخت نقشه عادت برگردانی به اهداف مشخص؛ و نقاشی انگشتی؛ جدول زمان بندی شده با رسم شکل
هفتم	مراقبه و آرامش روانی؛ تمرین ریلکسیشن؛ تمرین تنفس شکمی؛ تکنیک حباب ساز
هشتم	قدردانی و شکرگزاری و آموزش حوزه های قدردانی و ویژگی های افراد قدرشناس؛ آموزش سبک های متفاوت و روش های ابراز قدردانی با بکارگیری نمایش عروسکی آدمک های انگشتی (قدردانی کلامی، قدردانی احساسی، قدردانی عملی و مقطعی) تکرار دسته جمعی جملات شکرگزاری
نهم	مدیریت مؤثر انرژی؛ ارتقاء روابط اجتماعی؛ و ارتقاء مهربانی و مهرورزی اجتماعی؛ تکنیک بازی با کل بدن، انجام بازی چراغ قرمز-سبز و مجسمه؛ انجام بازی های نمایشی مانند پانتومیم؛ فعالیت نقشه احساسات با آدمک بیسکوییتی و برجسب های قلبی
دهم	ادامه ارتقاء مهربانی و مهرورزی اجتماعی؛ همراه با بخشش خود و دیگران؛ ترسیم گل های احساسی با مازیک رنگی و مداد شمعی و باغ شفا بخش و ساخت دسته گل سه بعدی احساسات؛ تهیه کتابی دست ساز مصور از خاطرات ناخوشایند

#### جدول ۲: شرح جلسات آموزش مهارت های زندگی (۳۰)

جلسات	توصیف کوتاه جلسات آموزش
۱	اهمیت آموزش مهارت های زندگی - تغییرات تکنولوژی و مهارت های زندگی تغییرات، سازگاری تمرین های عملی و تکلیف برای جلسه بعدی
۲	خودآگاهی و شخصیت - تیپ های شخصیتی - نقش هورمون ها در شخصیت، رفتار و سلامتی
۳	خودآگاهی جسمانی، روانی - اجتماعی - فرهنگی - تحصیلی و مذهبی
۴	اهمیت تصمیم گیری در زندگی، تیپ های شخصیتی و تصمیم گیری هورمون ها، تصمیم گیری عزت نفس و تصمیم گیری
۵	انواع هیجانات (...ترس و خشم) تیپ های شخصیت و هورمون ها و هیجان، اثرات مثبت و منفی، مدیریت هیجان
۶	استرس و زندگی و بیماریها استرس و تیپ های شخصیتی؛ هورمون ها انواع استرس ها - اثرات روانی و جسمانی استرس ها، تمرین های فردی و گروهی برای کنترل استرس ها
۷	همدلی و آرامش روانی همدلی و رشد شخصیت شیوه های هم دلی و اثرات آن در زندگی
۸	ارتباط و زندگی و پیشرفت ابزارهای ارتباطی، فرایند ارتباط سبک های ارتباطی
۹	ارتباط بین فردی و رشد روانی انواع مدل های ارتباطی عوامل مؤثر در ارتباط بین فردی، تیپ های شخصیت و تفاوت های فردی و ارتباط بین فردی بازی ها و تمرین های فردی و گروهی
۱۰	خلاقیت و تیپ های شخصیت خلاقیت و سبک تفکر، خلاقیت و وراثت و محیط

تحلیل شد. سطح معناداری قابل قبول مورد استفاده در پژوهش حاضر حداقل ۰/۰۵ و حداکثر ۰/۰۰۱ در نظر گرفته شد.

#### یافته ها

سه گروه پژوهش از نظر سن کودک، جنسیت کودک، تعداد فرزندان خانواده و ترتیب تولد با یکدیگر از طریق

در تحلیل آماری داده ها، در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی نیز پس از بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از طریق آزمون شاپیرو-ویلک، برابری واریانس های خطا از طریق آزمون لوین، بررسی پیش فرض برابری ماتریس واریانس-کوواریانس از طریق آزمون ام باکس از تحلیل کوواریانس و سپس آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. داده ها از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۶

آزمون کای دو مورد مقایسه قرار گرفتند. نتیجه این تحلیل نشان داد که در متغیرهای جمعیت شناختی مورد اشاره بین سه گروه پژوهش تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۴).

جدول ۴: مقایسه فراوانی گروه‌های پژوهش در متغیرهای جمعیت شناختی

متغیر و سطوح آن	گروه کنترل فراوانی (%)	گروه آموزش سرمایه عاطفی فراوانی (%)	گروه آموزش مهارت‌های زندگی فراوانی (%)	مقدار کای دو (مقدار احتمال)
<u>سن کودک</u>				
۴ سال	۱ (۶/۷)	۳ (۲۰)	۱ (۴۰)	$P=0/089$ ۱۰/۲۷
۵ سال	۱۰ (۶۶/۷)	۸ (۵۳/۳)	۸ (۶/۷)	
۶ سال	۴ (۲۶/۷)	۴ (۲۶/۷)	۶ (۵۳/۳)	
<u>جنسیت کودک</u>				
پسر	۹ (۶۰)	۹ (۶۰)	۵ (۳۳/۳)	$P=0/24$ ۲/۸۵
دختر	۶ (۴۰)	۶ (۴۰)	۱۰ (۶۶/۷)	
<u>تعداد فرزندان خانواده</u>				
یک فرزند	۱۰ (۶۶/۷)	۱۰ (۶۶/۷)	۷ (۴۶/۷)	$P=0/35$ ۶/۶۷
دو فرزند	۵ (۳۳/۳)	۲ (۱۳/۳)	۶ (۴۰)	
سه فرزند و بیشتر	۰ (۰)	۳ (۲۰)	۲ (۱۳/۳)	
<u>ترتیب تولد</u>				
فرزند اول	۱۲ (۸۰)	۱۰ (۶۶/۷)	۱۰ (۶۶/۷)	$P=0/53$ ۵/۱۰
فرزند دوم	۳ (۲۰)	۵ (۳۳/۳)	۵ (۳۳/۳)	

هیجانی نشان داد که دو گروه آموزش سرمایه عاطفی و آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به گروه کنترل تغییرات بیشتری را در پس آزمون نشان داده اند (جدول ۵).

در جدول ۵ میانگین و انحراف معیار ابعاد سازگاری هیجانی به تفکیک سه گروه پژوهش و دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است. نتایج بررسی میانگین ابعاد سازگاری

جدول ۵: میانگین و انحراف معیار ابعاد سازگاری هیجانی در گروه‌های پژوهش در دو مرحله زمانی

متغیر	زمان	گروه کنترل		گروه آموزش سرمایه عاطفی		گروه آموزش مهارت‌های زندگی	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کنترل خلق و خو	پیش آزمون	۱۹/۳۳	۴/۴۲	۱۸/۳۳	۸/۲۹	۲۱/۲۷	۷/۱۸
	پس آزمون	۲۳/۰۸۲	۱/۵۷	۲۶/۲۹	۱/۶۷	۲۹/۱۳	۱/۷۰
ابراز وجود اجتماعی	پیش آزمون	۱۹/۳۳	۶/۹۹	۲۲/۳۳	۸/۵۸	۲۴/۲۷	۹/۲۲
	پس آزمون	۲۳/۹۰	۱/۷۸	۳۰	۱/۶۵	۳۱/۵۶	۱/۷۴
کنترل اضطراب	پیش آزمون	۱۹/۲۰	۳/۹۵	۱۵/۲۰	۴/۹۰	۱۶/۷۳	۶/۱۶
	پس آزمون	۱۷/۷۴	۱/۳۴	۲۲/۱۸	۱/۲۴	۲۱/۴۴	۱/۳۱

برابری ماتریس وارینانس-کوواریانس و تعامل عضویت گروهی با پیش آزمون نیز حاکی از برابری شیب خطوط رگرسیون بود ( $p \geq 0/05$ ). با توجه به نتایج مربوط به پیش فرض های اشاره شده، نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد برای کنترل خلق و خو ( $F=3/46$ ,  $df=2$  و  $p < 0/05$ ) و ابراز وجود اجتماعی ( $F=8/73$ ,  $df=2$  و  $p < 0/001$ ) اثر گروه معنادار است،

پیش از اجرای تحلیل کوواریانس، پیش فرض های آماری این تحلیل بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو ویلک در ابعاد سازگاری هیجانی حاکی از نرمال بودن توزیع این دو متغیر ( $p \geq 0/05$ ) و نتایج آزمون لون نیز حاکی از برابری وارینانس گروه های مطالعه در ابعاد سازگاری هیجانی بود ( $p \geq 0/05$ ). آزمون ام باکس نیز برای ابعاد سازگاری هیجانی حاکی از

داد، اثر گروه ( $F=2$ ،  $df=2$  و  $p \geq 0.05$ ) معنادار نیست. به این معنی که بین هیچ‌یک از گروه‌های آزمایش (دو گروه آموزشی) و گروه کنترل در کنترل اضطراب تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۶).

به این معنی که حداقل بین یکی از گروه‌های آزمایش (دو گروه آموزشی) و گروه کنترل در کنترل خلق و خو و ابراز وجود اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد (جدول ۶). بالاخره نتایج تحلیل کوواریانس برای بعد کنترل اضطراب نشان

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس برای مولفه های سازگاری هیجانی

متغیر و منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
اثر پیش آزمون	۳۷۹/۲۲	۱	۳۷۹/۲۲	۱۰/۸۹	۰/۰۰۲	۰/۲۲	۰/۸۹
اثر گروه	۲۴۱/۳۸	۲	۱۲۰/۶۹	۳/۴۶	۰/۰۴۱	۰/۱۵	۰/۶۱
خطا	۱۳۵۸/۳۰	۳۹	۳۴/۸۳	-	-	-	-
کل	۲۵۱۹/۹۱	۴۴	-	-	-	-	-
اثر پیش آزمون	۸۵۷/۴۹	۱	۸۵۷/۴۹	۲۲/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۹۹
اثر گروه	۵۹۶/۴۰	۲	۲۹۸/۲۰	۷/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۲۹	۰/۹۴
خطا	۱۴۸۵/۳۶	۳۹	۳۸/۰۹	-	-	-	-
کل	۲۶۸۰/۸۰	۴۴	-	-	-	-	-
اثر پیش‌آزمون	۲۳۴/۸۵	۱	۲۳۴/۸۵	۱۰/۹۰	۰/۰۰۲	۰/۲۲	۰/۹۰
اثر گروه	۸۶/۱۵	۲	۴۳/۰۷	۲	۰/۱۵	۰/۰۹	۰/۳۲
خطا	۸۳۹/۸۷	۳۹	۲۱/۵۳	-	-	-	-
کل	۱۲۳۷/۷۸	۴۴	-	-	-	-	-

وجود اجتماعی در مرحله پس‌آزمون، بین آموزش سرمایه عاطفی و آموزش مهارت‌های زندگی با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ( $p \leq 0.01$ )، ولی بین دو گروه آموزش تفاوت معناداری وجود ندارد. ( $p > 0.05$ ) (جدول ۷).

برای تعیین تفاوت جفتی گروه‌های سه‌گانه پژوهش، آزمون تعقیبی بونفرونی انجام شد. نتایج آزمون بونفرونی نشان داد در متغیر کنترل خلق و خو در مرحله پس‌آزمون، بین آموزش مهارت‌های زندگی با گروه کنترل و در ابراز

جدول ۷: نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در مولفه های معنادار سازگاری هیجانی

متغیر	ردیف	گروه مبنا	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
کنترل خلق و خو	۱	گروه کنترل	گروه آموزش سرمایه عاطفی	۳/۲۱	۲/۵۶	۰/۶۵
	۲	گروه کنترل	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	۶/۰۵	۲/۳۰	۰/۰۳۷
	۳	گروه آموزش سرمایه عاطفی	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	۲/۸۴	۲/۳۸	۰/۷۲
ابراز وجود اجتماعی	۱	گروه کنترل	گروه آموزش سرمایه عاطفی	۷/۶۵	۲/۴۱	۰/۰۲
	۲	گروه کنترل	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	۹/۲۲	۲/۶۷	۰/۰۰۱
	۳	گروه آموزش سرمایه عاطفی	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	-۱/۵۶	۲/۴۹	۱

نتایج نشان داد که بین گروه آموزش سرمایه عاطفی با آموزش مهارت‌های زندگی در تاثیر بر افزایش سازگاری هیجانی تفاوت معناداری وجود ندارد. به عبارتی می‌توان گفت که هر دو مداخله مورد استفاده در مطالعه در افزایش کیفیت سازگاری هیجانی اثربخش بوده‌اند. در تطابق نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های مشابه

این پژوهش که با هدف مقایسه اثربخشی آموزش سرمایه عاطفی با آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری هیجانی کودکان ۴-۶ سال اجرا شد، اثربخشی دو آموزش در ارتقاء سازگاری هیجانی کلی و دو مولفه آن یعنی کنترل خلق و خو و ابراز وجود اجتماعی، را نشان داد. همچنین



به اهداف مناسب، آموزش مراقبه و آرامش روانی، استفاده موثر از انرژی، بخشش خود و دیگران، ارتقاء روابط اجتماعی و کیفیت آن و ارتقاء مهربانی و مهرورزی اجتماعی احتمالاً بر افزایش سازگاری هیجانی مؤثر واقع شده است. کودکان در آموزش سرمایه عاطفی کودکان با درگیر شدن در دنیای بازی کودکانه هدایت شده توسط درمانگر، شناخت‌های ناسازگارانه‌ای که موجب رفتارهای تنش‌آفرین، ترس و اضطراب می‌شوند و از کیفیت تعاملات مثبت با اطرافیان، بالاخص با مادر می‌کاهند، را به تدریج و به آرامی از طریق ایفای نقش‌های سازگارانه‌تر طبق نظریه سرمایه عاطفی، با اندوخته‌های عاطفی و حالات پرانرژی‌تر و سازگارانه‌تر با محیط، جایگزین می‌نمایند. در چنین شرایطی کودک در تعامل با مربی، و دوستان خود نیز کمتر استرس و تنش برای وی ایجاد نموده و از این طریق، با توجه به این که استرس ارتباطی منفی با سرمایه عاطفی دارد، زمینه برای ارتقاء سرمایه عاطفی کودکان فراهم می‌شود.

همچنین نتایج پژوهش حاضر در خصوص اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری هیجانی، با نتایج مطالعه روحانی امجد (۲۷) در باره اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مثبت نگر بر سازگاری همسویی نشان می‌دهد. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری هیجانی، می‌توان گفت در این نوع مداخله، کودکان شرکت‌کننده فرا می‌گیرند که معلومات، گرایش‌ها و مهارت‌هایی را که برای گذر سالم و موفقیت‌آمیز به دوران نوجوانی و بزرگسالی نیاز دارند، در خود پرورش دهند. کودکان با شرکت در این برنامه‌ها، معلوماتی را می‌آموزند و رفتارهایی را تمرین می‌کنند که به آن‌ها کمک می‌کند از موانعی که برسر راه رسیدن به اهداف، شناخت و خواسته‌هایشان وجود دارد، پرهیز کنند. هدف مهارت‌های زندگی این است که کودکان احساس امنیت و اطمینان بیشتری در ارتباطات خویش داشته باشند. مهارت‌های زندگی آموزش داده شده در جلسات کودکان توانایی‌هایی هستند که به آن‌ها کمک کرده است تا در موقعیت‌های مختلف، عاقلانه‌تر و صحیح رفتار کنند. به طوری که آرامش داشته باشند، لذت ببرند و در عین حال با دیگران ارتباط سازگارانه و مفیدی را برقرار کنند و بدون توسل به خشونت و یا خودبخودی بتوانند مسائل پیش‌آمده را حل نمایند و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشته باشند. آموزش این مهارت‌ها سبب بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات بین‌فردی

اگرچه به دلیل نوین بودن آموزش سرمایه عاطفی کودکان، پژوهشی یافت نشد که به طور کامل از نظر موضوعی با این پژوهش تطابق داشته باشد؛ ولی با در نظر گرفتن جهت‌گیری کلی مداخلات، با پژوهش حاضر، می‌توان گفت نتایج حاصل از این پژوهش در خصوص اثربخشی آموزش سرمایه عاطفی بر کنترل خلق و خو و سازگاری هیجانات منفی با یافته پژوهش قاسمی و همکاران در خصوص اثربخشی استفاده از نقاط قوت سرشتی به شیوه نوین آموزش ارتقاء سرمایه عاطفی بر فرسودگی هیجانی و کاهش افسردگی پرستاران (۲۳) همراستا است. از طرف دیگر در خصوص ارتقاء سرمایه عاطفی و افزایش سازگاری هیجانی کودکان (شامل کنترل خلق و خو و ابراز وجود اجتماعی) با یافته‌های پژوهش‌هایی درباره‌ی بکارگیری مداخلات مختلف، مانند مطالعات استکی‌آزاد و همکاران مبنی بر اثربخشی هنر‌بازی درمانی و فیلیال تراپی (۱۶)، عبدلی و همکاران در خصوص اثربخشی بسته جامع مراقبت و آموزش زود هنگام کودک (۱۷)، کاظمی و همکاران درباره اثربخشی درمان پذیرش ذهن آگاهانه (۱۹)، با پژوهش گل‌پرور و طباطبایی‌نژاد در خصوص تأثیر درمان ذهن آگاهی مثبت نگر (۲۰)، نوریان و همکاران در باب تأثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر (۲۱)، کاظمی و همکاران در مورد اثربخشی درمان پذیرش ذهن آگاهانه خود (۲۲) بر ارتقاء سرمایه عاطفی و کنترل خلق افراد همسویی نشان می‌دهد.

در تبیین نتایج مطالعه حاضر در خصوص اثربخشی آموزش سرمایه عاطفی کودکان بر سازگاری هیجانی کلی و دو مؤلفه آن (کنترل خلق و خو و ابراز وجود اجتماعی)، محتوا و جهت‌گیری کاربردی این نوع آموزش در قالب بازی‌های تخصصی بسیار مهم است. در آموزش سرمایه عاطفی کودکان، به احساسات مثبتی که در اثر آموزش استفاده از نقاط قوت سرشتی به شیوه نوین و سرمایه عاطفی ایجاد می‌شود تأکید ویژه می‌شود. بسته‌ی آموزشی سرمایه عاطفی برای کودکان ۴ تا ۶ سال بر مبنای پروتکلی که برای اولین بار در این پژوهش تدوین شد، در ۱۰ جلسه، با مدنظر قرار دادن روش‌های اجرایی شامل آشنایی مقدماتی کودکان با درمانگر و تعامل با یکدیگر و معارفه و ایجاد تعامل مثبت بین آن‌ها؛ آموزش در راستای توصیف و ارزیابی مثبت خود، پذیرش و ارتقاء خود، شادمان زیستن، بازسازی شناختی و فکری، قدردانی و شکرگزاری، لذت بردن از زندگی مثبت، معنا، معناجویی و معنویت، انتخاب و تعهد

پژوهشی نیز پیشنهاد می شود پژوهشگران در مطالعات آینده آموزش سرمایه عاطفی و آموزش مهارت‌های زندگی را از لحاظ اثربخشی علاوه بر سازگاری هیجانی، بر روی متغیرهایی نظیر سازگاری اجتماعی، همدلی و سرزندگی و نشاط کودکان در کنار سنجش های عمیق تر از طریق مصاحبه در کنار پرسشنامه از نظر اثربخشی مورد مقایسه و مطالعه قرار دهند.

### سیاسگزاری

این پژوهش برگرفته از رساله دکتری روان شناسی تربیتی و دارای کد اخلاق (IR.IAU.KHUISF.REC.1401.079) از کمیته اخلاق در پژوهش علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان می باشد. بدین وسیله از کلیه مدیران مراکز پیش دبستانی، مادران و کودکان که با همکاری و شرکت خود در پژوهش، امکان اجرای مطالعه را فراهم نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم.

### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می نمایند که هیچ گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود نداشته است.

و کاهش اضطراب اجتماعی و سازگاری بالاتر در حوزه هیجانی می شود. این تبیین لازم است تا تکرار مطالعه با نمونه های دیگر، به عنوان یک تبیین احتمالی نگریسته شود.

### نتیجه گیری

در نتیجه گیری نهایی می توان بیان نمود که آموزش سرمایه عاطفی و آموزش مهارت‌های زندگی، دو آموزش مؤثر برای افزایش سازگاری هیجان به ویژه در عرصه کنترل خلق و خو و ابراز وجود اجتماعی هستند. از آن جایی که سازگاری هیجانی می تواند تحول و رشد مطلوب تر کودکان پیش دبستانی را از طریق ارتقاء پیوند روابط مثبت و سازنده عاطفی و هیجانی تحت تاثیر قرار دهد، پیشنهاد می شود که دو آموزش مورد اشاره، به عنوان آموزش هایی مؤثر برای کودکان در مراکز پیش دبستانی مورد استفاده قرار گیرند. مطالعه حاضر نیز مانند هر مطالعه علمی دارای محدودیت هایی بوده است. از جمله اینکه، مطالعه بر روی کودکان پیش دبستانی ۴ تا ۶ سال انجام شده است. لذا در تعمیم نتایج به کودکان بالاتر از این دامنه سنی لازم است احتیاط شود. سنجش ها در مطالعه حاضر از طریق پرسشنامه که ممکن است با مطلوب نمایی اجتماعی و اطلاعات نه چندان عمیق همراه باشد، انجام پذیرفته است. در سطح

### References

1. Jabbarov U. The role of training in the formation and development of future foreign language teachers. *Журнал иностранных языков и лингвистики*. 2020; 1(1): 34-38.
2. Basera TJ, Schmitz K, Price J, Willcox M, Bosire EN, Ajuwon A, et al. Community surveillance and response to maternal and child deaths in low-and middle-income countries: A scoping review. *Journal of PLoS ONE*. 2021; 16(3): e0248143. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248143>
3. Lister R. What do we mean by life chances? In J. Tucker (Ed.), *Improving children's life chances* (pp 1-5). London, Child Poverty Action Group; 2016.
4. Amrai F, Ghadampour E, Sharifi T, Ghzanfari A. The comparison effect of extensively thinking skills and self-regulation learning strategies training on creativity (fluidity, initiative, flexibility, expansion) of students. *Journal of*

*Innovation and Creativity in Human Science*. 2019; 8(4): 97-128. [Persian]

5. Behravan I, Razavi SM. (2021). A novel machine learning method for estimating football players' value in the transfer market. *Journal of Soft Comput*. 2021; 25: 2499-2511. <https://doi.org/10.1007/s00500-020-05319-3>
6. Mosavi SA, Alvani JA, Ghasemi Panah M. Investigating the relationship between emotional adjustment and cognitive emotion regulation with resilience in military nurses. *J Mar Med*. 2021; 3(1): 39-45. [Persian]
7. Ghadampour E, Heidaryani L, Kalantar J, Nasiri Hanis G. The effect of teaching ethical intelligence in storytelling on academic, social, and emotional adjustment of students. *Research in Teaching*, 2020; 8(2): 54-37.: [Persian]
8. Mirghafoori H, Taheri Demneh M, ZareAhmadAbadi H. Evaluation methods for measuring service quality using artificial neural

- networks. *Journal of Business Management Perspective*. 2018; 8(31): 63-79.
9. Okorn A, Verhoeven M, Van Baar A. The importance of mothers' and fathers' positive parenting for toddlers' and preschoolers' social-emotional adjustment. *Parenting*. 2022; 22(2): 128-151. <https://doi.org/10.1080/15295192.2021.1908090>
  10. Perry NB, Donzella B, & Gunnar MR. Pubertal stress recalibration and later social and emotional adjustment among adolescents: The role of early life stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2022; 135: 105578. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105578>
  11. Sadatakhavi Z, Shokri O, Pourshahriyar H, Sharifi M. Emotional adjustment, reactivity to perceived stress and lifestyle behaviors. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 2016; 11(39): 47-56. [Persian]
  12. Ghaffari K, Davoodi H, Yasbolaghi-Sharahi B, Ghazanfari-Nejad B, Mehrabi E. The effectiveness of positive psychology-based filial therapy on motivational self-regulation, educational engagement, and vivacity of female students. *Journal of School Psychology*, 2020; 9(2): 84-107. [Persian]
  13. Seligman MEP, Rashid T, & Parks AC. Positive psychotherapy. *American Psychologist*. 2006; 61(8): 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
  14. Shahsavari P, Esmaeili M. The Effect of Seligman self-actualization intervention on social competence in high school student girls with social anxiety disorder in city of Najafabad. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2018; 18(4): 44-51. [Persian]
  15. Golparvar M. Affective capital: Essential and functional (Persian)]. Tehran: Jangale Publisher; 2016. [Persian]
  16. Esteki-Azad N, Golparvar M, Sajjadian I. The effectiveness of play therapy based on child-parent relationships and cognitive-behavioral art-play therapy on mother's affective capital of single parents' children. *JNE*. 2022; 10(6): 53-64. [Persian]
  17. Abdoli F, Golparvar M, Aghaei A. Effectiveness of early childhood care and education on intelligence of children 2 to 24 months, and their mother's affective capital and parenting stress. *Pajouhan Sci J*. 2021; 19(4): 33-42. [Persian]
  18. Khabazshirazi A, Golparvar M, Yousefi Z. Comparison of cognitive-social, cognitive information processing, constructivism and acceptance and commitment methods on students' affective capital dimensions. *QJCR*. 2022; In press. [Persian] <https://doi.org/10.18502/qjcr.v22i82.10115>
  19. Kazemi A, Golparvar M, Atashpour H. Comparison of the effect of mindful self-acceptance therapy and positive psychotherapy on affective capital of female students with depression. *Feyz*. 2020; 24(2): 198-208. [Persian]
  20. Golparvar M, Tabatabaie Nejad FA. The effect of positive mindfulness therapy, mindfulness based cognitive therapy and cognitive-behavioral therapy on affective capital of female students with depression. *JPEN*. 2020; 6(3): 30-8. [Persian]
  21. Nourian L, Golparvar M, Aghaei A. Comparing the effectiveness of positive psychotherapy and acceptance and commitment therapy on depression and affective capital of depressed women. *IJPN*. 2021; 9(4): 11-23. [Persian] <https://doi.org/10.52547/jarcp.3.4.15>
  22. Kazemi A, Golparvar M, Atashpour H. Comparison of the effect of mindful self-acceptance therapy and positive psychotherapy on affective capital of female students with depression. *Feyz*. 2020; 24(2): 198-208. [Persian]
  23. Ghasemi-Kaleh-Masihi J, Golparvar M, Khayatan F. Comparing the effectiveness of using signature strengths in new way and affective capital promotion training on burnout of nurses. *IJRN*. 2020; 6(3): 74-83. [Persian]
  24. Abbasi F, Motamed H, Ghasemizad A. Provide a practical model for improving the health quality of primary school children through life skills training. *Educational Administration Research*. 2022; 13(51): 15-42. [Persian]
  25. Khodaparast S, Abdi H, Esmaeili H, & Bakhshalipour V. The effectiveness of life skills training on emotion regulation strategies and sports self-efficacy of children/adolescent athletes. *Research on Educational Sport*. 2022; 10(26): 242-221.24.
  26. Zeinali S, rostami H, Ameri MA. The efficacy of life skill training on mother,s general health and children,s oppositional defiant disorder symptoms. *JPEN*. 2021; 6(3): 76-83. URL:<http://jpen.ir/article-1-396-fa.html> [Persian]
  27. Roohanimajd A. Effectiveness of Islamic life

- skills train on educational vivacity of students. Journal of Modern Psychological Researches. 2021; 17(65): 1-9. [Persian]
28. Balua N. Children of Incarcerated parents: An experimental study of life-skills intervention on self-esteem, emotional problems and resilience. TURCOMAT. 2022; 12(10): 3822-3825.
29. Thorlacius Ö, Einar Gudmundsson E. The development of the children's emotional adjustment scale-preschool version. J Psychoeduc Assess. 2019; 37(3): 263-279.
30. Attride-Stirling J. Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. Qualitative Research. 2001; 1(3): 385-405 <https://doi.org/10.1177/0734282917744731>
31. Mirdrikvand F, Ghadampour E, Kavarizadeh M. The effect of life skills training on psychological capital and adaptability of adolescent girls with ir-responsible parents. Quarterly Journal of Social Work. 2016; 5(3); 23-30. [Persian].