



## Development and Validation of an Educational Package for Emotion Recognition and Regulation in Elementary School Children

Seyedeh Pegah Hosseini Joveini<sup>1</sup>, Elham Hakimrad<sup>2\*</sup>, Pegah Nejat<sup>3</sup>

### Abstract

The aim of the present study was to develop and validate an educational package for the identification and regulation of emotions in elementary school children. This research employed both qualitative and quantitative methodologies. Initially, a 15-session educational program was designed based on a comprehensive review of relevant literature and resources from academic databases such as Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Scopus, IranDoc, Noormags, and the Humanities Portal. The program focused specifically on emotional awareness and regulation tailored to the developmental needs of elementary-aged children. To assess the face and content validity of the package, ten experts and researchers in the fields of child psychology, developmental psychology, emotional development, and play—who met the inclusion criteria—were selected through convenience sampling. These experts completed an evaluation form designed to assess the educational content. Following the removal or modification of inappropriate activities, data were analyzed using intraclass correlation coefficients (ICCs) to determine inter-rater agreement, as well as the Content Validity Ratio (CVR) and Content Validity Index (CVI) to assess the overall validity of the package. The results indicated a high level of agreement among evaluators and demonstrated that the package possessed acceptable face and content validity. Given the validated structure, content, and practical applicability of the developed program, it can be effectively implemented in educational settings such as schools and counseling centers to enhance children's emotional skills.

**Keywords:** Development of Educational Package, Elementary School Children, Emotion Recognition, Emotion Regulation.

Submission: 2 May 2024

Revised: 3 June 2025

Acceptance: 6 June 2025

1. Master of Child and Adolescent Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

2. **Corresponding author:** Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational science and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. E-mail: [e\\_hakimirad@sbu.ac.ir](mailto:e_hakimirad@sbu.ac.ir)

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational science and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.



## تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانات در کودکان دوره دبستان

سیده پگاه حسینی جوینی<sup>۱</sup>، الهام حکیمی راد<sup>۲\*</sup>، پگاه نجات<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانات برای کودکان دوره دبستان بود. پژوهش با استفاده از روش‌های کیفی و کمی انجام پذیرفت. بدین صورت که ابتدا با استفاده از منابع مرتبط در پایگاه‌های اطلاعاتی مانند گوگل اسکولار، پابنت، ساینس دایرکت، اسکپوس، ایران-داک، نورمگز و علوم انسانی برنامه آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانات ویژه کودکان سنین دبستان در ۱۵ جلسه طراحی شد. به منظور بررسی روایی صوری و محتوایی بسته، تعداد ۱۰ نفر از متخصصان و پژوهشگران فعال در حوزه کودک، روان‌شناسی تحولی، هیجانات و بازی‌ها که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، به صورت در دسترس انتخاب شدند و فرم ارزشیابی بسته آموزشی تدوین شده را تکمیل نمودند. پس از حذف و تغییر محتوای فعالیت‌های نامناسب، تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری همبستگی درون رده‌ای جهت بررسی میزان توافق میان ارزیاب‌ها و ضریب نسبی روایی محتوا و شاخص روایی محتوایی، انجام شد. نتایج آزمون‌ها نشان داد که بسته تدوین شده علاوه بر توافق بالا میان ارزیاب‌ها، از روایی صوری و محتوایی مناسب و قابل قبولی برخوردار است؛ بنابراین باتوجه به اعتبار بسته تدوین شده، محتوا و قابلیت کاربردی بودن آن، این برنامه می‌تواند در مراکز آموزشی مانند مدارس و مراکز مشاوره جهت افزایش مهارت‌های هیجانی کودکان مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** تدوین بسته آموزشی، تنظیم هیجانات، شناسایی هیجانات، کودکان دوره دبستان

تاریخ پذیرش: ۱۶ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۳ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ دریافت: ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. ایمیل: e\_hakimirad@sbu.ac.ir

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

## مقدمه

یکی از مهارت‌های اساسی کودکان در دوره رشد شناختی و اجتماعی، توانایی شناسایی درست هیجان‌ها و حل تعارضات هیجانی و ارتباطی در موقعیت‌های چالش‌برانگیز است. این امر توجه به مهارت‌های شایستگی هیجانی را ملزم می‌کند. توانایی شناسایی هیجان‌ها که به توانمندی فرد در درک، شناسایی، طبقه‌بندی یا تفسیر تظاهرات هیجانی اطلاق می‌شود (دنرواد<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) برای تعامل اجتماعی، ایجاد و حفظ رابطه از اهمیت اساسی برخوردار است. مطالعات نشان می‌دهد توانایی شناسایی هیجان‌ها با رابطه با همسالان و کیفیت دوستی، رابطه مثبت و معناداری دارد که نشان‌دهنده پیوند آن با تعاملات بین‌فردی است (وانگ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد میان شناخت هیجان‌ها و سلامت روان، همبستگی وجود دارد (رادون<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). به‌طور کلی توانایی شناخت هیجان‌ها، کودکان را قادر می‌سازد تا به اشکال ظریف‌تر تظاهرات هیجانی، حساس باشند و بنابراین درک صحیح و پاسخ‌های مناسب را تا حد زیادی ارتقا دهند (وانگ و همکاران، ۲۰۱۹).

شایستگی هیجانی، علاوه بر مهارت شناسایی هیجان‌ها، دربرگیرنده دانش و مهارت‌های دیگری مانند درک و تنظیم هیجان‌ها است (گومز اورتیز و همکاران، ۲۰۱۷). تنظیم هیجان<sup>۴</sup> به فرایندهایی اشاره دارد که بر هیجان‌ها که افراد دارند، زمانی که این هیجان‌ها را دارند و چگونگی ابراز و تجربه هیجان‌ها، تأثیر می‌گذارد (گراس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان به کودکان کمک می‌کند رفتارهای خود را کنترل کنند و بتوانند به‌طور انعطاف‌پذیری به آنچه در اطرافشان می‌گذرد، واکنش نشان دهند (اکبرپور و همکاران، ۱۴۰۰). سطح مناسبی از توانایی تنظیم هیجان در حفظ سلامت روان، سازگاری با موقعیت‌های استرس‌زا و ایجاد روابط اجتماعی بهتر، به افراد کمک می‌کند (باقری<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). تنظیم هیجان از طریق کمک به حفظ توجه و تمرکز بر تکالیف یادگیری و پیروی از دستورالعمل‌ها، بر پیشرفت تحصیلی کودکان نیز، اثرگذار است (دجانبازوا پوپوردانوسکا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). در مقابل، مشکل در تنظیم هیجان طیف گسترده‌ای از مشکلات سلامت روان را به دنبال دارد و بسیاری از اشکال آسیب‌شناسی روانی کودک و بزرگسال تا حدی به دلیل مشکل در تنظیم هیجانی در نظر گرفته می‌شوند (مولترکت<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

بازه زمانی مهدکودک تا پایان دوره ابتدایی، شامل تغییرات اساسی زیستی، اجتماعی، شناختی و هیجانی است. کودکان در معرض تعداد فزاینده‌ای از زمینه‌ها و رویدادها قرار می‌گیرند، بنابراین انتظار می‌رود که مجموعه‌ای از مهارت‌های اساسی را توسعه دهند (جونز<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۷) که از جمله می‌توان به مهارت‌های هیجانی - اجتماعی اشاره نمود. در سن مدرسه هیجان‌ها سریع‌تر و با پیچیدگی بیشتری احساس می‌شوند. همچنین در این زمان، کودک به والدین یا مراقبان دیگر دسترسی ندارد تا در مدرسه با اتکا به آن‌ها بتواند هیجان‌ها را شناسایی و تنظیم کند (مکلم<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱). در همین دوره است که مهارت‌های شناخت هیجان به تحول ادامه می‌دهند و فرصت ایده آلی را برای مداخله و آموزش در این زمینه فراهم می‌کنند (راجر<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). در نتیجه، آموزش مهارت‌های هیجانی در دوره دبستان از اهمیت فراوانی برخوردار است. مطالعات نشان می‌دهد، کودکانی که بر مهارت‌های هیجانی تسلط می‌یابند، در مدرسه عملکرد بهتری نشان می‌دهند، احساس تعلق به مدرسه و تاب‌آوری تحصیلی بالاتری دارند (بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین کودکان با مهارت‌های هیجانی بالاتر، با دیگران روابط بهتری دارند، و از سلامت جسمی و روانی مناسب‌تری نیز، برخوردار هستند (جونز و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر این آموزش شایستگی‌های هیجانی، بروز مشکلات رفتاری و

1. Denervaud
2. Wang
3. Rawdon
4. Emotion Regulation
5. Gross
6. Bagheri
7. Djambazova-Popordanoska
8. Moltrecht
9. Jones
10. Macklem
11. Rodger

میزان اضطراب را در کودکان کاهش می‌دهد و بر افزایش تاب‌آوری و بهبود کارکردهای اجرایی آنان نیز، مؤثر است (یزدانی‌پور و همکاران، ۱۳۹۹؛ جلال زاده اسفندآبادی و همکاران، ۱۴۰۳). از طرف دیگر، میزان رشد مهارت‌های هیجانی در دوران کودکی، میزان همدلی و حل مسئله اجتماعی را در کودکان افزایش می‌دهد و پیامدهای قابل‌توجهی برای شایستگی اجتماعی و هیجانی بعدی کودکان به همراه دارد (رسولی‌نژاد و همکاران، ۱۴۰۳؛ ولز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین از آنجایی‌که مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی مبتنی بر دانش و فرایندهای هیجانی است، بسیار ضروری به نظر می‌رسد که کودکان قبل از عبور از دوران ابتدایی، مهارت‌های شناسایی، ابراز و تنظیم مناسب هیجانات را آموخته باشند تا هنگام ورود به دوره بعدی و مواجهه با تعاملات اجتماعی پیچیده‌تر، برای حل مسائل اجتماعی خود از این مهارت‌ها بهره ببرند (جونز و همکاران، ۲۰۱۷). بنابراین، شواهد پژوهشی حاکی از آن است که آموزش برنامه‌های آموزشی مهارت‌های هیجانی-اجتماعی در دوران دبستان اثرات مثبت بسیاری دارد و با افزایش مهارت‌های هیجانی، می‌توان از بسیاری از آسیب‌های روان‌شناختی، تحصیلی و اجتماعی پیشگیری کرد. همین امر، نیاز به برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شواهد بیشتر، جهت تسهیل تحول مهارت‌های هیجانی کودکان دبستانی را پررنگ می‌کند.

پیش‌تر، مطالعاتی در خصوص برنامه‌های آموزشی مهارت‌های هیجانی کودکان، انجام شده است. به‌عنوان نمونه، ریچارد<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) یک برنامه آموزش مبتنی بر بازی وانمودی برای ارتقا درک هیجانات، تنظیم هیجان و رفتار اجتماعی مناسب کودکان ۵ تا ۶ سال طراحی کردند. نتایج این برنامه نشان‌دهنده بهبود توانایی درک هیجانی در کودکانی بوده است که از این آموزش بهره برده بودند. همچنین احمدپورترکی و همکاران (۱۳۹۶)، در مطالعه‌ای تحت عنوان تأثیر آموزش شایستگی هیجانی-اجتماعی بر پرخاشگری، حل مسئله و خوش‌بینی دانش‌آموزان، یک برنامه آموزش شایستگی هیجانی-اجتماعی بر اساس برنامه آموزشی گام دوم انجمن کودکان سیاتل، تدوین نمودند و نتایج نشان داد، آموزش این برنامه شایستگی هیجانی-اجتماعی دانش‌آموزان را از طریق افزایش توانایی آنان درباره شناسایی، بیان و تنظیم هیجان، ارتقا داده و همچنین سبب کاهش پرخاشگری شده است. در پژوهشی دیگر، احمدی (۱۳۹۸)، برنامه آموزش مهارت‌های دانش هیجانی و خودتنظیمی هیجانی در کودکان پیش‌دبستانی ۳ تا ۶ سال را بر اساس نظریه‌های شایستگی هیجانی و مدل پردازش تنظیم هیجان، تدوین نمودند. نتایج بررسی اثربخشی این برنامه نشان داده است که این برنامه آموزشی، تأثیرات تسهیل‌کننده‌ای بر دانش هیجانی و خودتنظیمی هیجانی کودکان دارد.

علی‌رغم وجود مطالعاتی درباره برنامه‌های آموزشی مهارت‌های هیجانی کودکان، برخی از این برنامه‌های آموزشی به طور اختصاصی به آموزش شناخت و تنظیم هیجانات نپرداخته‌اند و همچنین اغلب مطالعات، گروه سنی کودکان پیش‌دبستانی را مورد هدف قرار داده‌اند و مختص به گروه سنی کودکان دبستانی نمی‌باشند. از دیگر نواقص مطالعات پیشین، بهره‌گیری از برنامه‌های آموزش مهارت‌های هیجانی است که مبتنی بر نظریات و شواهد نیستند. اغلب پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند کودکان در معرض برنامه‌های درسی مبتنی بر شواهدی قرار بگیرند که مستقیماً شایستگی‌های هیجانی را آموزش می‌دهند (مکلم، ۲۰۱۱) اما در حال حاضر هیچ برنامه و بسته آموزشی در طرح درس رسمی آموزشی مدارس دوره ابتدایی وجود ندارد، در صورت موفقیت‌آمیز بودن نتایج پژوهش حاضر، می‌توان یافته‌های آن را در ابعاد بزرگ‌تری گسترش داد و با قراردادن این بسته آموزشی در برنامه درسی کودکان، به ارتقا مهارت‌های هیجانی کودکان کمک شایانی کرد. بنابراین جهت پر کردن خلأهای موجود و تدوین یک بسته جامع آموزش هیجانات مبتنی بر بازی و فعالیت‌های جذاب و مناسب، هدف از این پژوهش، تدوین و اعتباریابی یک بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانات بر مبنای پژوهش‌ها و نظریات مطرح حوزه هیجانات مانند نظریه گراس (۱۹۹۸) و تامپسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) است که برای تمامی کودکان دوره دبستان، قابلیت استفاده و مفید باشد؛ بنابراین مطالعه حاضر به دنبال پاسخگویی به سؤالات زیر است: مؤلفه‌های

1. Wells  
2. Richard  
3. Thompson

مناسب بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانات در کودکان دوره دبستان چیست؟ آیا بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانات در کودکان دوره دبستان از روایی صوری و محتوایی مناسب برخوردار است؟

## روش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و با روش پژوهش کیفی جهت تدوین بسته و روش کمی جهت اعتباریابی، طی دو مرحله انجام شده است. جامعه آماری مرحله اول پژوهش (طراحی و تدوین بسته آموزشی)، شامل بررسی تمام مدارک معتبر در سطح ملی و بین‌المللی از جمله منابع مکتوب، مقالات، پایان‌نامه‌ها و اسناد معتبر علمی نمایه شده و مرتبط با پایگاه‌های اطلاعاتی بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند (جلالی، ۱۳۹۱) پایگاه‌های اطلاعاتی ایرانداک، پورتال علوم انسانی، نورمگز، مگ‌ایران، گوگل اسکولار، ساینس دایرکت، ریسرچ گیت، اسکوپوس و بابت با کلیدواژه‌های؛ نظریه هیجانات، تنظیم هیجان، شناسایی هیجان و برنامه آموزشی هیجانات در محدوده زمانی سال‌های ۲۰۱۵ الی ۲۰۲۳ مورد بررسی قرار گرفت و نظریات و راهبردهای مفید و لازم جهت آموزش شناسایی و تنظیم هیجانات به کودکان مشخص گردید. پس از آن، به تنظیم اهداف و تدارک محتوا و فعالیت‌های متناسب با موضوع و گروه سنی، پرداخته و سپس اقدام به اعتباریابی بسته شد. جامعه آماری مرحله دوم پژوهش، دربرگیرنده تمامی صاحب‌نظران و متخصصان حوزه‌های هیجانات، روان‌شناسی کودک و نوجوان و تعلیم و تربیت شاغل در مراکز علمی، پژوهشی و آموزشی کل کشور در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. ملاک‌های ورود این افراد به داشتن فعالیت پژوهشی، آموزشی یا درمانی در حوزه هیجانات کودک و نوجوان، داشتن سابقه تدوین بسته‌های آموزشی و همچنین عضویت به عنوان هیئت علمی دانشگاه‌های استان تهران بوده است که با بررسی سوابق افراد، تعداد ۱۰۰ نفر، امکان ورود به پژوهش را داشتند. پروتکل تدوین شده به همراه پرسش‌نامه ارزیابی محتویات بسته برای آن‌ها ارسال شد و تا مرحله اشباع ادامه پیدا کرد، در نهایت تعداد ۱۰ نفر به پرسش‌نامه اعتباریابی پاسخ دادند و ملاحظات آن‌ها جهت رفع ایرادات بسته به کار رفت.

## ابزار

**پرسش‌های معطوف به دریافت نظر متخصصان پیرامون بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانات:** به منظور دریافت نظرات متخصصان در خصوص بسته آموزشی تدوین شده و ارزیابی اعتبار صوری و محتوایی بسته از مجموعه ای از سوالات استفاده شد. در سوالات اول تا چهارم، افراد متخصص به ترتیب در مورد مرتبط بودن محتوای هر جلسه آموزشی با هدف آن جلسه، میزان مؤثر بودن محتوای جلسه، زمان‌بندی در نظر گرفته شده برای فعالیت‌های جلسات و متناسب بودن فعالیت به لحاظ گروه سنی در نظر گرفته شده برای بسته آموزشی، در طیف لیکرت ۰ تا ۱۰۰ نظر دادند. در سؤال پنجم، از متخصصان خواسته شد تا محتوای هر جلسه از بسته طراحی شده را، با توجه به مقیاس سه‌درجه‌ای ضروری است (۲)، مفید است اما ضروری نیست (۱) و غیرضروری است (صفر) درجه‌بندی کنند. در انتهای پرسش‌نامه نیز، سه سؤال بازپاسخ قرار داده شده بود و از داوران درخواست شد تا نظر خود را درباره جذابیت محتوای جلسات، نظرات اصلاحی آن‌ها در مورد فعالیت‌های در نظر گرفته شده و در نهایت پیشنهادهای خود را جهت بهبود محتوای بسته آموزشی حاضر، در اختیار پژوهشگر قرار دهند.

## برنامه مداخله

**بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانات:** بسته آموزشی است که به وسیله آن به کودکان مولفه‌های اصلی شناسایی و تنظیم هیجانات هیجانات به طور جداگانه در طی جلسات به کودکان آموزش داده می‌شود. این آموزش بر روش‌های برقراری روابط گرم و صمیمانه و اعتباربخشی به هیجانات و ایجاد فضایی متناسب با سطح شناختی کودکان با استفاده از بازی و فعالیت‌های جذاب هدفمند تاکید دارد. مولفه‌های جلسات آموزشی این بسته آموزشی از طریق نظریات حوزه هیجان مانند نظریه گراس (۱۹۹۸) و تامپسون (۱۹۹۱) و با استفاده از مقالات و کتب حوزه شناسایی و تنظیم هیجانات و همچنین برنامه‌های تدوین شده جهت آموزش مهارت‌های هیجانی به

کودکان در سایر کشورها مانند برنامه‌های شروع قوی و گام دوم و متناسب سازی آنها با کودکان ایرانی، تدوین شده است. رئوس بسته آموزشی تدوین شده به این شرح است:

### جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش شناسایی و تنظیم هیجانات

جلسات	هدف	ابزار	محتوا
اول	آشنایی با هیجانات	صورتک‌های کاغذی حاوی هیجانات مختلف غم، شادی، تعجب، استرس و غیره	آشنایی و معرفی هیجانات اصلی و ثانویه با استفاده از صورتک‌های هیجانی و داستان‌های کوتاه
دوم	شناسایی نشانه‌های فیزیکی و بدنی هیجانات	استفاده از ابزار نقاشی جهت بیان نشانه‌های فیزیکی هیجانات مختلف، آدمک با اعضای مختلف بدن، جدول کلمات هیجانات، کارت‌های شناخت چهره	آموزش نشانه‌های بدنی با استفاده از کارت‌های نشانه هیجانات، بازی "نشانه‌گذاری بدن آدمک" و پانتومیم هیجانی یا تظاهر به تجربه هیجان با نمایش بدن و صورت
سوم	شناسایی نشانه‌های چهره‌ای و کلامی هیجانات	کارت‌های حاوی جفت‌های مشابه حالات هیجانی صندلی هیجانات کارت‌های رنگی	آموزش تشخیص نشانه‌های ظاهری بروز انواع هیجانات با استفاده از بازی "صندلی هیجان"، تمرین نمایش نشانه‌های ظاهری هیجانات با استفاده از بازی "کارت‌های رنگی"، آموزش تشخیص سرخ‌های کلامی هیجانات با استفاده از فعالیت "چه صدایی یعنی چه هیجانی"، تمرین و مرور نشانه‌های کلامی و غیرکلامی با استفاده از بازی "حافظه هیجانی"
چهارم	بازشناسی هیجانات دیگران	جورچین حالات هیجانی چرخه هیجانات	آموزش تشخیص هیجان در دیگری با استفاده از بازی "انجماد هیجانی"، یافتن سرخ‌ها برای تشخیص هیجانات در دیگران در بازی "چرخه هیجانات" و تمرین بازشناسی هیجانات با به‌کارگیری نشانه‌ها با استفاده از بازی "جورچین هیجانی"
پنجم	درک ارتباط میان زمینه و موقعیت با هیجان تجربه‌شده	مکعب هیجانی کلاه چرخان	آموزش ارتباط بین رویدادها و تجربه هیجانات با استفاده از بازی "مکعب هیجانی"، تشخیص هیجان مرتبط با اتفاقات روی داده به کمک بازی "کلاه چرخان" و تمرین بروز نشانه‌های هیجانی متناسب با موقعیت در بازی "چه شکلی میشی اگر..."
ششم	ابراز هیجانات کلامی و غیرکلامی	سبد توپ‌های حاوی سؤالات مرتبط با انواع هیجانات	آموزش واژه‌ها و جملات مناسب برای بیان هیجانات به کمک بازی "پرتاب توپ"، انتخاب کلمه مناسب باتوجه‌به نوع و شدت هیجان تجربه با استفاده از بازی "چند هیجان"، تمرین انتخاب واژه برای بیان هیجان در بازی با "کلمات هیجانی" و تمرین ابراز گری هیجانی با استفاده از بازی "صندوق قلب ما"
هفتم	درجه‌بندی شدت هیجانات	مکعب هیجانی، دماسنج هیجانی نردبان هیجانی جهت درجه‌بندی هیجانات	آموزش ارزیابی میزان شدت هیجان در حال تجربه به کمک بازی "دماسنج هیجانی"، تمرین ابراز هیجان متناسب با شدت آن با استفاده از بازی "چند درجه" و تمرین درجه‌بندی موقعیت‌های هیجانی و تغییر این درجه‌بندی در بازی "نردبان هیجان"
هشتم	ارتباط میان افکار و هیجانات	حباب‌های فکر، کارت‌های هیجانات مختلف به همراه سرخ‌های متعدد	آموزش ارتباط بین افکار و هیجانات با استفاده از فعالیت حباب فکر، شناسایی افکار مرتبط با هیجانات در بازی "ماجرا چیه" و تمرین تغییر هیجانات با کمک تغییر افکار با استفاده از بازی "ابره‌ای آسمان فکر"
نهم	همدلی	کتاب داستان کاربرگ کفش‌های من	آموزش شناسایی و درک احساسات دیگران به کمک داستان خوانی و ایجاد توانایی همدلی کردن با کمک فعالیت "با کفش‌هایش راه برو"
دهم	راهبرد حل مسئله برای تنظیم هیجان	کارت‌های داستان لاک‌پشت صفحه بازی نقشه گنج	آموزش مدیریت هیجان به کمک حل مسئله با استفاده از داستان لاک‌پشت، به‌کارگیری مراحل حل مسئله به کمک بازی "نقشه گنج"

## تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجان‌ات در کودکان دوره دبستان

سیده پگاه حسینی جوینی، الهام حکیمی راد و پگاه نجات

یازدهم	راهبرد آرمیدگی و ذهن آگاهی	ویدئوهای آموزش تنفس عمیق، آرام و شکمی	تمرین آرام‌سازی با بازی "بخ شو، آب شو"، آموزش آرام‌سازی و تمرین ذهن آگاهی به کمک تنفس عمیق
دوازدهم	مدیریت خشم	ابزار نقاشی جهت به‌تصویرکشیدن راه‌حل‌های پیشنهادی	آموزش مراحل مدیریت خشم با استفاده از نمایش عروسکی، یافتن روش مؤثر مدیریت خشم و به‌کارگیری آن به کمک فعالیت "نشان‌های موفقیت"
سیزدهم	مدیریت استرس و نگرانی	تعدادی برگه کاغذ برای تهیه لیست و نقاشی	شناسایی موقعیت‌های استرس‌زا به کمک فعالیت "صدای نگرانی"، ایجاد راهکارهای مدیریت استرس در فعالیت "گروه نگرانی"، استفاده از راهکارهای مدیریت استرس در فعالیت "نابلو مراقبت از خودم" و آموزش فن‌های آرام‌بخشی هنگام تجربه استرس با استفاده از بازی‌های "آدم‌برفی‌ها" و "استرس بتکانید"
چهاردهم	مدیریت ترس	ابزار نقاشی و مقوا جهت درست‌کردن کاردستی	آموزش مقابله با ترس‌ها به کمک فعالیت "ترسناک بامزه"، شناسایی ترس‌ها و استفاده از راهکارهای مدیریت ترس با استفاده از فعالیت "آدمک سه‌تایی" و بازی "بولینگ ترس"
پانزدهم	مدیریت غم	ابزار نقاشی	تخلیه هیجان غم به کمک "روش نقاشی" و استفاده از راهبردهای مدیریت غم به کمک فعالیت "نیمه پر لیوان"

### شیوه اجرای پژوهش

باتوجه به مدل کرکپاتریک<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) در تدوین برنامه آموزشی به ده گام توجه شد: (۱) تعیین نیازها، که در این پژوهش بر اساس پیشینه ضعف آموزش به کودکان در شناسایی و تنظیم هیجان‌ات استخراج شدند؛ (۲) تنظیم اهداف، پس از مشخص شدن نقاط ضعف و نیازها، هدف‌های دقیق و مشخص تعیین شد؛ (۳) تدارک محتوا، محتوای برنامه بر اساس مدل آموزش تنظیم هیجان گراس (۱۹۹۸) و نظریه تحولی تنظیم هیجان‌ات تامپسون (۱۹۹۱) پایه‌ریزی و طراحی گردید. محتوای سایر راهبردهای آموزشی (مانند آرام‌سازی<sup>۲</sup>، نقاشی، بازی و قصه‌گویی) نیز بر اساس پیشینه پژوهشی مرتبط و برنامه‌های آموزشی ارتقا مهارت‌های هیجانی کودکان مانند شروع قوی و گام دوم، تنظیم شده‌اند. (۴) گزینش مخاطبان، محتوای آموزشی بسته به گونه‌ای است که مورد استفاده همه کودکان دوره دبستان یعنی کودکان ۷ تا ۱۲ سال، قرار بگیرد؛ (۵) تعیین بهترین برنامه زمان‌بندی اجرای بسته، در این خصوص تلاش بر این است که زمانی از روز باشد که کودکان خسته یا خواب‌آلود نباشند و یا در زمان امتحانات آنان قرار نگیرد؛ (۶) انتخاب تسهیلات مناسب، استفاده از بازی‌های مختلف و سناریوهای داستانی و همچنین درگیر کردن کودکان در تمرین و بازی نقش در سناریوهای مختلف هیجانی (۷) انتخاب مربیان شایسته، آموزش برنامه حاضر توسط مربیانی صورت می‌گیرد که در حوزه روان‌شناسی آموزش دیده و بر محتوای آموزشی برنامه موجود تسلط دارند؛ (۸) انتخاب و آماده‌سازی وسایل و تسلط مربی بر محتوای آموزشی قبل از هر جلسه و سعی بر این است که محرک‌های اضافه از جمله سروصدا به حداقل رسند. همچنین ابزار و لوازم مورد نیاز هر یک از فعالیت‌های آن جلسه، قبل از شروع جلسه آماده شده باشند؛ (۹) هماهنگ‌سازی برنامه آموزشی برای اجرا، (۱۰) ارزشیابی برنامه آموزشی، در پایان اثربخشی برنامه آموزشی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در مجموع، باتوجه به مدل مذکور، هدف این برنامه، آموزش شناسایی هیجان‌ات و راهبردهای مناسب تنظیم هیجان در کودکان دوره ابتدایی تعیین شد و برای اینکه بسته مناسب کودکان سال اول دبستان نیز باشد؛ محتوای بسته اغلب به گونه‌ای طراحی شده که نیاز به خواندن و نوشتن ندارد و از داستان‌ها و بازی‌هایی استفاده شده است که در عین سادگی و قابل فهم بودن، برای تمامی مقاطع جذاب و مفید باشند. ابزار و وسایل مورد استفاده جهت آموزش به کودکان شامل عروسک‌های نمادی، جورچین، کارت‌های تصویری آموزشی، توپ، دامسج چوبی متحرک، صفحه بازی فکری، آدمک‌های مقوایی و تعدادی دیگر از وسایل بازی بوده است که توسط پژوهشگر ساخته و تهیه گردیده است.

1. Kirkpatrick  
2. Relaxation

## یافته‌ها

برای سنجش پایایی بسته و میزان توافق متخصصان برای ارتباط میان اهداف جلسات و فعالیت‌های در نظر گرفته‌شده، مؤثر بودن فعالیت‌های جلسات، زمان‌بندی مناسب و متناسب بودن فعالیت با گروه سنی در نظر گرفته‌شده؛ از آزمون همبستگی درون رده‌ای<sup>۱</sup> استفاده شد. همچنین جهت اعتباریابی بسته آموزشی تدوین شده، از آزمون بررسی روایی محتوایی، از روش نسبت روایی محتوایی<sup>۲</sup> CVR و شاخص روایی محتوایی<sup>۳</sup> CVI استفاده شد. جهت محاسبه نسبت روایی محتوایی CVR، از نظرات کارشناسان استفاده شد و با شرح اهداف و ارائه تعاریف عملیاتی مربوط به هر یک از جلسات و فعالیت‌ها، از آن‌ها خواسته شد تا هر یک را بر اساس این سؤال که «آیا محتوای جلسه حاضر را ضروری می‌دانید؟» بر اساس طیف سه‌گزینه‌ای «بله»، «خیر» و «تا حدودی» پاسخ دهند. سپس مقدار اعتبار محتوایی CVR محاسبه شد و فعالیت‌هایی که CVR محاسبه شده برای آن‌ها با توجه به تعداد متخصصان به میزان قابل قبول بود، حفظ گردید. بر اساس جدول لاوشه، مقدار قابل قبول برای تعداد ۱۰ متخصص، بیشتر از ۰/۶۲ است. شاخص CVI نیز اگر از ۰/۷۹ بزرگ‌تر باشد، قابل قبول است که پس از محاسبه آن، مقدار به‌دست‌آمده نشان داد فعالیت‌ها از اعتبار لازم برخوردار هستند و قابلیت بهره‌گیری آموزشی و پژوهشی مناسب را دارند. با توجه به نظرات کارشناسان شرکت‌کننده در ارزیابی بسته تدوین شده برای هر یک از جلسات، میزان ضریب توافق ارزیاب‌ها با استفاده از آزمون همبستگی درون رده‌ای و CVR و CVI طبق جداول زیر، محاسبه گردید.

جدول ۲. ضریب توافق میان ارزیاب‌ها جهت بررسی پایایی بسته آموزشی

مقدار F	آزمون F با ارزش واقعی صفر		ضریب توافقی	
	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲		
مقدار F	معناداری	سطح		
۲/۳۱	۵	۵۳۱	۰/۵۶	کل بسته آموزشی
۴/۱۳	۹	۲۷	۰/۷۵	اول: آشنایی با هیجان‌ها
۱/۶۶	۹	۲۷	۰/۳۹	دوم: شناسایی نشانه‌های فیزیکی و بدنی هیجان‌ها
۲۴/۱۲	۹	۲۷	۰/۹۱	سوم: شناسایی نشانه‌های چهره‌ای و کلامی هیجان‌ها
۳/۳۵	۹	۲۷	۰/۷۰	چهارم: بازشناسی هیجان‌ها در دیگران
۷/۳۶	۹	۲۷	۰/۸۶	پنجم: درک ارتباط میان زمینه و موقعیت با هیجان تجربه‌شده
۲۳/۳۸	۹	۲۷	۰/۹۵	ششم: تخلیه و ابراز کلامی و غیرکلامی هیجان‌ها
۴/۲۳	۹	۲۷	۰/۷۶	هفتم: درجه‌بندی شدت هیجان‌ها
۴/۸۶	۹	۲۷	۰/۷۹	هشتم: ارتباط میان افکار و هیجان‌ها
۷/۰۱	۹	۲۷	۰/۴۲	نهم: همدلی
۲۹/۲۳	۹	۲۷	۰/۹۶	دهم: حل مسئله
۱۳/۶۶	۹	۲۷	۰/۹۲	یازدهم: آرمیدگی و ذهن‌آگاهی
۴/۴۲	۹	۲۷	۰/۷۷	دوازدهم: مدیریت خشم
۳/۳۷	۹	۲۷	۰/۷۰	سیزدهم: مدیریت نگرانی و استرس
۲/۵۶	۹	۲۷	۰/۶۰	چهاردهم: مدیریت ترس
۴/۳۳	۹	۲۷	۰/۷۶	پانزدهم: مدیریت غم

یافته‌های مربوط به آزمون ضریب توافق بین ارزیاب‌ها نشان می‌دهد که میان ارزیابی ده ارزیاب در مورد کل بسته آموزشی، همخوانی توافق وجود دارد. میزان این توافق عدد قابل قبولی بوده و معنادار است. در مورد محتوای تک‌تک جلسات نیز بین ارزیاب‌ها توافق وجود دارد. بالاترین ضرایب توافق مربوط به جلسات دهم و سپس جلسات ششم و یازدهم و پایین‌ترین ضریب متعلق به جلسه دوم بوده است؛ بنابراین، نتایج مربوط به ضریب توافق ارزیابان در مورد کل بسته و جلسات نشان می‌دهد که بسته آموزشی از توافق مطلوب بین ارزیاب‌ها برخوردار بوده است.

1. Intraclass Correlation Coefficient
2. Content Validity Ratio (CVR)
3. Content Validity Index (CVI)

جدول ۳. نمرات به دست آمده برای شاخص ضریب نسبی محتوا

جلسات	CVR	نتیجه
اول: آشنایی با هیجانات	۰/۸۰	پذیرش
دوم: شناسایی نشانه‌های فیزیکی و بدنی هیجانات	۱	پذیرش
سوم: شناسایی نشانه‌های چهره‌ای و کلامی هیجانات	۰/۸۰	پذیرش
چهارم: بازشناسی هیجانات در دیگران	۰/۸۰	پذیرش
پنجم: درک ارتباط میان زمینه و موقعیت با هیجان تجربه شده	۰/۸۰	پذیرش
ششم: تخلیه و ابراز کلامی و غیر کلامی هیجانات	۰/۸۰	پذیرش
هفتم: درجه بندی شدت هیجانات	۱	پذیرش
هشتم: ارتباط میان افکار و هیجانات	۰/۸۰	پذیرش
نهم: همدلی	۱	پذیرش
دهم: حل مسئله	۰/۸۰	پذیرش
یازدهم: آرمیدگی و ذهن آگاهی	۰/۶۰	پذیرش با اصلاح
دوازدهم: مدیریت خشم	۰/۸۰	پذیرش
سیزدهم: مدیریت نگرانی و استرس	۱	پذیرش
چهاردهم: مدیریت ترس	۱	پذیرش
پانزدهم: مدیریت غم	۰/۸۰	پذیرش

جدول ۴. نمرات به دست آمده شاخص روایی محتوا

سؤالات	CVI
ضرورت محتوا	۰/۸۴
هدف	۰/۸۹
مؤثر بودن	۰/۸۶
زمان بندی	۰/۶۶
تناسب سنی	۰/۷۶

باتوجه به جدول، میزان نمرات به دست آمده برای سؤال ضرورت، شاخص روایی محتوایی بالاتر از میزان قابل قبول برای ده ارزیاب در جدول لاوشه بوده‌اند؛ بنابراین نتایج نشان می‌دهد که بسته حاضر از روایی بالایی برخوردار است.

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانات در کودکان دوره دبستان انجام شد. بسته مذکور توسط متخصصان ذی ربط دارای روایی محتوایی و صوری مناسب تشخیص داده شد. در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان اشاره نمود که در مرحله اول، جهت طراحی و تدوین این بسته باتوجه به نتایج بررسی مبانی نظری مرتبط و سپس منابع علمی مرتبط و به روز فارسی و لاتین از جمله کتب، مقالات، پایان نامه‌ها و بسته‌های آموزشی اجتماعی - هیجانی در سایر کشورها، مؤلفه‌های متناسب با اهداف آموزشی بسته استخراج و به عنوان هدف آموزشی هر یک از جلسات در نظر گرفته شد. در این راستا نظریات حوزه شناسایی و تنظیم هیجانات مورد بررسی قرار گرفتند و از میان نظریات موجود، نظریه تنظیم هیجانی گراس (۱۹۹۸) و نظریه رشد هیجانات و تنظیم هیجانات تامپسون (۱۹۹۱) مبنای نظری طراحی جلسات آموزشی قرار گرفتند و سایر مؤلفه‌ها تنها در صورت مطابقت با اصول نظریات فوق، در بسته قرار داده شد. در تدوین محتوای این بسته، از برنامه‌های آموزشی مشابه موجود در سایر کشورها مانند برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی کودکان قوی (۲۰۱۶) و شروع قوی (۲۰۰۷) نیز بهره گرفته شده است. این برنامه‌ها مؤلفه‌هایی از جمله حل مسئله، آشنایی با نشانه‌های چهره‌ای و بدنی هیجانات، شناسایی افکار مرتبط با هیجانات،

همدلی، زمینه و موقعیت ایجاد کننده هیجان‌ها را مورد تأکید قرار داده بودند که در بسته تدوین شده حاضر نیز، این مولفه‌ها پس از متناسب سازی با الگوهای فرهنگی کودکان ایرانی، قرار داده شد.

همچنین در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان این‌گونه بیان نمود که با مرور پژوهش‌ها و مقالات منتشر شده در حوزه آموزش هیجان‌ها به کودکان، به بررسی فعالیت‌هایی پرداخته شد که طبق شواهد علمی، در آموزش شناسایی و تنظیم هیجان‌ها، مؤثر واقع شده بودند. به‌عنوان مثال، در پژوهش رومرو همکاران (۲۰۱۵) تمرینات ذهن‌آگاهی به‌عنوان عامل افزایش‌دهنده تنظیم هیجان‌ها مطرح گردید و در تدوین بسته حاضر نیز از آموزش ذهن‌آگاهی به کودکان بهره گرفته شد. همچنین از نظر جیمزو همکاران (۲۰۱۸) نقاشی و نوشتن می‌تواند تأثیر مثبت قابل‌توجهی بر مدیریت هیجان‌ها در کودکان داشته باشند. هافمن و راس (۲۰۱۲) نیز به بازی و خلاقیت، بخصوص قصه‌گویی و داستان‌سرایی به‌عنوان عوامل مرتبط با تنظیم هیجان اشاره داشته‌اند. در تدوین محتوای بسته آموزشی حاضر نیز از نقاشی، نوشتن، قصه‌گویی و داستان‌سرایی بهره‌گیری شد. در تدوین هر یک از جلسات بسته حاضر، به تغییرات رشدی هیجان‌ها و نحوه تنظیم آن‌ها در سنین مختلف نیز، توجه گردیده و آموزش بسته بر روش‌های برقراری روابط گرم و صمیمانه و اعتباربخشی به هیجان‌ها و ایجاد فضایی متناسب با سطح شناختی با استفاده از بازی و فعالیت‌های جذاب هدفمند تأکید دارد.

افزون بر این پس از تدوین محتوا و فعالیت‌های متناسب با اهداف تدوین‌شده، بسته آموزشی جهت بررسی میزان روایی محتوایی و صوری در اختیار متخصصان قرار گرفت. پس از محاسبه نمرات ارزیابان، نتایج نشان داد که جلسات تدوین شده به دلیل برخورداری از مبانی نظری مرتبط و منابع علمی به‌روز، از روایی محتوایی مناسبی برخوردار بودند. همچنین نتایج آزمون‌ها نشان داد که بسته حاضر از روایی صوری بسیار خوبی برخوردار است و محتوای جلسات ضرورت دارند و اثربخش هستند. همچنین فعالیت‌ها متناسب با سطح رشدی کودکان بوده، اهداف جلسات را پوشش می‌دهند و زمان‌بندی مناسبی نیز دارند. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان اطمینان حاصل کرد که بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجان‌ها از اعتبار مناسبی جهت ارائه و آموزش به کودکان دوره ابتدایی برخوردار است. در نهایت با توجه به لزوم تدوین بسته‌های آموزشی مهارت‌های اجتماعی - هیجانی و تأثیرگذاری آن‌ها بر جنبه‌های مختلف رشد فردی و اجتماعی و ارتقا سلامت روان کودکان، به نظر می‌رسد بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجان‌ها که از اعتبار صوری و محتوایی مناسب برخوردار است، می‌تواند جهت آموزش مهارت‌های هیجانی به کودکان دوره ابتدایی، مورد استفاده قرار گیرد و مفید واقع بشود. قرار دادن این برنامه آموزشی در سرفصل‌های آموزش مدارس و برنامه‌های ضمن خدمت مشاوران می‌تواند باعث شود تا معلمان و مشاوران کودک و نوجوان جهت آموزش مهارت‌های هیجانی از آن بهره ببرند.

بسته آموزشی مذکور با برخی پژوهش‌های پیشین که از جهت اثرگذاری مثبت بسته‌ها و برنامه‌های آموزشی مهارت‌های هیجانی - اجتماعی در دوران کودکی، همسو است. به‌عنوان مثال، اسپرانگ و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش خود عنوان کردند، درک صحیح هیجان‌ها با پیامدهای مختلفی مانند مهارت‌های اجتماعی بهتر، بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش مشکلات روانی، مرتبط است و در نهایت نیز بر آموزش در حوزه مهارت‌های هیجانی، بسیار تأکید می‌کنند. همچنین مطالعه دیگری نشان می‌دهد که ادغام درس‌ها و تمرین‌های مربوط به مهارت‌های هیجانی از جمله تنظیم هیجان در برنامه درسی کودکان، سازگاری اجتماعی را در سال‌های آتی تحصیل، بهبود می‌بخشد (وانگ و همکاران، ۲۰۱۹). تاملر و همکاران (۲۰۲۲) نیز در پژوهشی به بررسی برنامه‌هایی برای آموزش دانش هیجانی و تنظیم هیجان‌ها که در مدارس و مهدکودک‌های آلمان توسط معلم اجرا می‌گردد، پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد، این برنامه‌ها برای کودکان بسیار مفید و مؤثر است و باید در سطح گسترده‌تری در آموزش ابتدایی کودکان مورد استفاده قرار بگیرند. همچنین مطالعه وطن‌خواه امجد و عامری (۱۳۹۹) در ایران، نشان می‌دهد که آموزش برنامه‌های شایستگی هیجانی و افزایش توانایی شناسایی، ابراز و تنظیم هیجان‌ها از طریق بسته‌ها و برنامه‌های آموزشی مهارت‌های هیجانی بسیار حائز اهمیت است و اثربخشی بالایی دارد. بسته تدوین شده در پژوهش حاضر اگرچه به لحاظ اثربخشی با مطالعات پیشین همسو است اما در برخی از جنبه‌ها با پژوهش‌های مشابه، تفاوت و تمایز دارد. مطالعه حاضر به تدوین بسته‌ای پرداخته که علاوه بر آموزش شناخت هیجان‌ها، آموزش مدیریت و تنظیم هیجان‌ها را نیز در بر گرفته است. بر خلاف سایر مطالعات، این بسته تنها به گروه سنی دوره دبستان محدود

است. همچنین فعالیت‌های بسته به‌گونه‌ای تدوین شده که نه فقط برای کودکان دارای نشانگان بالینی، بلکه برای تمامی کودکان کاربرد دارد. علاوه بر این، بسته حاضر، ترجمه سایر دوره‌های آموزشی خارجی نمی‌باشد و بر اساس نظریات موجود در حوزه هیجانان و با در نظر گرفتن مرحله رشدی کودکان، مطابق با فرهنگ ایرانی تدوین شده است.

محدودیت‌های چندی متوجه پژوهش حاضر بود. محدودیت اول این آن است که در این مطالعه تنها روایی صوری و محتوایی بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانان مورد ارزیابی قرار گرفت و اجرای آزمایشی جهت تعیین اثربخشی بسته تدوین شده انجام نشد. بر این اساس، به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود اثربخشی بسته تدوین شده آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانان را در گروه کودکان عادی مورد بررسی قرار دهند. علاوه بر این، نظر به وجود نقص‌های تشخیص هیجان در اختلالاتی نظیر نارسایی توجه/بیش‌فعالی (مانند شپرد و همکاران، ۲۰۲۵)، اختلالات یادگیری خاص (مانند اوپرتو و همکاران، ۲۰۲۰) و اختلال طیف اوتیسم (مانند یونگ، ۲۰۲۲)، پیشنهاد می‌شود اثربخشی بسته تدوین شده در پژوهش حاضر علاوه بر کودکان عادی، در کودکان دارای اختلال نارسایی توجه/بیش‌فعالی، اختلالات یادگیری خاص و اختلال طیف اوتیسم نیز مورد بررسی واقع شود. محدودیت دوم پژوهش حاضر آن است که بسته طراحی شده معطوف به کودکان دوره دبستان بود. بر این اساس، تدوین و تعیین اثربخشی بسته آموزشی شناسایی و تنظیم هیجانان برای سایر سنین و مقاطع تحصیلی نیز توصیه می‌گردد.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

### تعارض و منافع

کلیه نویسندگان اعلام می‌دارند در این مطالعه تعارض منافی نداشته‌اند.

### منابع

- احمدپور ترکی، ز.، حکیم جواد، م.، و سلطانی شال، ر. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش شایستگی هیجانی-اجتماعی بر پرخاشگری، حل مسئله، و خوش بینی دانش آموزان با پایگاه اجتماعی اقتصادی پایین. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۵(۲)، ۱۱۸-۱۰۷.
- احمدی، ن. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی برنامه ی آموزشی مهارت‌های دانش هیجانی و خودتنظیمی هیجانی در کودکان پیش دبستانی ۳ تا ۶ سال. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- اکبرپور، ف.، زارع بهرام‌آبادی، م.، دوابی، م.، و حسنی، ف. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر نشانگان درونی‌سازی و خودکنترلی در نوجوانان با گرایش به رفتارهای پرخطر. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰(۳۸)، ۲۰-۱۱.
- بدری گرگری، ر.، ادیب، ی.، هاشمی، ت.، و عرفانی آداب، ا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش برنامه یادگیری اجتماعی-هیجانی کودکان قوی بر احساس تعلق به مدرسه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مناطق برخوردار و محروم شهر همدان. *سلامت روان کودک (روان کودک)*، ۴(۴)، ۱۷۹-۱۹۳.
- جلال زاده اسفندآبادی، ف.، هاشمی رزینی، ه.، و برجلی، م. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش شایستگی هیجانی بر کارکردهای اجرایی، تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در کودکان مبتلا به بیش‌فعالی و نقص توجه. *فصلنامه کودکان استثنایی*، ۲۴(۲)، ۱۰۵-۹۴.
- جلالی، ر. (۱۳۹۱). نمونه‌گیری در پژوهش‌های کیفی. *تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، ۱(۴)، ۳۲۰-۳۱۰.
- رسولی‌نژاد، م.، ملکی فاراب، ن.، طاهر، م.، و سعیدی، م. (۱۴۰۳). مقایسه شایستگی هیجانی، حل مسئله اجتماعی و همدلی دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری برون‌نمود و دانش‌آموزان عادی. *روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۱۴(۵۴)، ۲۷۸-۲۴۹.
- وطن‌خواه امجد، ف.، و عامری، ف. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش شناخت احساس‌ها و هیجان‌های چهره‌ای بر تنظیم شناختی هیجان، مهارت‌های اجتماعی و نشانه‌های مرضی در کودکان با اختلال نافرمانی مقابله‌ای. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۱(۲)، ۶۱-۴۹.
- یزدانی‌پور، م.، عاشوری، م.، و عابدی، ا. (۱۳۹۹). مروری بر شایستگی اجتماعی-هیجانی در کودکان. *نشریه علمی رویش روان‌شناسی*، ۹(۹)، ۱۸۵-۱۹۴.

- Bagheri, Z., Kosnin, A., & Besharat, M. (2016). Improving Emotion Regulation skills through an Emotional Intelligence Training Course. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences*, 19(4), 36-48.
- Denervaud, S., Mumenthaler, C., Gentaz, E., & Sander, D. (2020). Emotion recognition development: Preliminary evidence for an effect of school pedagogical practices. *Learning and Instruction*, 69, 101353.
- Djambazova-Popordanoska, S. (2016). Implications of emotion regulation on young children's emotional wellbeing and educational achievement. *Educational Review*, 68(4), 497-515.
- Gómez-Ortiz, O., Romera-Felix, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Multidimensionality of social competence: Measurement of the construct and its relationship with bullying roles. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 22(1), 37-44.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Hoffmann, J., & Russ, S. (2012). Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of aesthetics, creativity, and the arts*, 6(2), 175-184.
- James, C., Drake, J. E., & Winner, E. (2018). Expression versus distraction: An investigation of contrasting emotion regulation strategies when drawing, writing, talking, and thinking. *Empirical Studies of the Arts*, 36(2), 162-179.
- Jones, S. M., Barnes, S. P., Bailey, R., & Doolittle, E. J. (2017). Promoting social and emotional competencies in elementary school. *The future of children*, 27(1), 49-72.
- Kiepatric, D. L. (1998). *Evaluating training program* (2nd ed.). San Francisco Inc.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Macklem, G. L. (2011). *Evidence-based school mental health services: Affect education, emotion regulation training, and cognitive behavioral therapy*. Springer.
- Moltrecht, B., Deighton, J., Patalay, P., & Edbrooke-Childs, J. (2021). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. *European child & adolescent psychiatry*, 30(6), 829-848.
- Operto, F. F., Pastorino, G. M. G., Stellato, M., Morcaldi, L., Vetri, L., Carotenuto, M., Viggiano, A., & Coppola, G. (2020). Facial Emotion recognition in children and adolescents with specific learning disorder. *Brain Sciences*, 10(8), 473.
- Rawdon, C., Murphy, D., Motyer, G., Munafò, M. R., Penton-Voak, I., & Fitzgerald, A. (2018). An Investigation of emotion recognition training to reduce symptoms of social anxiety in adolescence. *Psychiatry Research*, 263, 257-267.
- Richard, S., Baud-Bovy, G., Clerc-Georgy, A., & Gentaz, E. (2021). The Effects of a 'pretend play-based training' designed to promote the development of emotion comprehension, emotion regulation, and prosocial behaviour in 5-to 6-year-old Swiss children. *British Journal of Psychology*, 112(3), 690-719.
- Rodger, H., Vizioli, L., Ouyang, X., & Caldara, R. (2015). Mapping the development of facial expression recognition. *Developmental science*, 18(6), 926-939.
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57.
- Shepard, E. C., Ruben, M., & Weyandt, L. L. (2025). Emotion recognition accuracy among individuals with ADHD: A Systematic review. *Journal of attention disorders*, 29(3), 174-194.
- Sprung, M., Münch, H. M., Harris, P. L., Ebesutani, C., & Hofmann, S. G. (2015). Children's emotion understanding: A meta-analysis of training studies. *Developmental Review*, 37, 41-65.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational psychology review*, 3(4), 269-307.

- Thümmler, R., Engel, E. M., & Bartz, J. (2022). Strengthening emotional development and emotion regulation in childhood—as a key task in early childhood education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3978.
- Wang, Y., Hawk, S. T., Tang, Y., Schlegel, K., & Zou, H. (2019). Characteristics of emotion recognition ability among primary school children: Relationships with peer status and friendship quality. *Child Indicators Research*, 12(4), 1369-1388.
- Wells, A. E., Hunnikin, L. M., Ash, D. P., & Van Goozen, S. H. (2021). Improving emotion recognition is associated with subsequent mental health and well-being in children with severe behavioural problems. *European child & adolescent psychiatry*, 30(11), 1769-1777.
- Yeung, M. K. (2022). A systematic review and meta-analysis of facial emotion recognition in autism spectrum disorder: The specificity of deficits and the role of task characteristics. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 133, 104518.