فصلنامه مدیریت پرستاری
سال سیزدهم، دوره سیزدهم، شماره اول، بهار ۱۴۰۳

تدوین بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد و بررسی اثربخشی آن بر شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی نوجوانان

فرزانه مصطفائی، فاطمه نظری■، همام مؤیدفر

چکیده

مقدمه: نوجوانی دوره‌ی ایجاد تغییرات جسمی، شناختی، اجتماعی- عاطفی برای افراد است و با افزایش توانایی در تفکر، شروع بلوغ و تغییر در روابط با خانواده، دوستان، انتظارات، نقش‌های خانوادگی، مسئولیت‌ها، مدیریت تکالیف زندگی بدون وابستگی بیش از حد به افراد دیگر و ایجاد جهت‌گیری جدیدی برای آینده به‌عنوان بزرگسالان مستقل و مولّد همراه است و مسائل مرتبط با سلامت روان (از جمله شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی) در این دوره اهمیت پیدا می‌کند.

هدف: پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد و بررسی اثربخشی آن بر شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی نوجوانان با روش آمیخته انجام شد.

مواد و روش‌ها: در بخش کیفی از روش اسنادی و در بخش کمی از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد. تولید محتوی الکترونیکی براساس الگوی کمپ در شش مرحله، انجام شد و بسته آموزشی در(۸) جلسه تدوین و توسط (۱۰) متخصص، با روش نسبت روایی محتوایی (CVI) والس و باسل(۱)، اعتباریابی شدند. نتایج نشان داد که (CVI) بسته تدوین شده بالاتر از (۰/۷۹) است. جامعه آماری بخش کمی، دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهر کرج در سال بودند که از بین آن‌ها (۵۰) نفر به روش تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (هر گروه ۲۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش آموزش تنظیم هیجان را در (۸) جلسه دریافت کرد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه شایستگی اجتماعی اسمارت و سانسون (۲۰۰۳) و انعطاف‌پذیری هیجانی رشید و بیات (۱۳۹۸) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس در نرم افزار SPSS نسخه ۲۵، تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: معدل تحصیلی گروه آزمایش (۱۷/۰۴) و گروه کنترل (۱۶/۹۱) بود. نتیجه شاخص روایی محتوایی نشان داد بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد از اعتبار مطلوبی برخوردار است (CVT >۰/۷۹). نتایج دیگر نشان داد که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بر بهبود شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان متوسطه اول به‌طور معناداری مؤثر بوده (P <۰/۰۵) و تأثیر آن ماندگاری داشته است(P <۰/۰۵).

نتیجه‌گیری: مشاوران محیط‌های آموزشی و روان‌شناسان سازمانی از الگوی آموزشی تدوین و رواسازی شده در پژوهش حاضر می‌توانند برای تقویت شایستگی اجتماعی، انعطاف‌پذیری هیجانی فراگیران از جمله دانش‌آموزان و کارکنان از جمله پرستاران استفاده کنند.

کلمات کلیدی: انعطاف‌پذیری هیجانی، راهبرد یادگیری خُرد، شایستگی اجتماعی

فرزانه مصطفائی
دانشجوی دکترای روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران

■ **مؤلف مسؤول: فاطمه نظری**
استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران

آدرس: atefeh.nazari@gmail.com

همام مؤیدفر
استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، زنجان، ایران

اطلاعات مقاله:
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۲۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۲۱
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۹/۳۰

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

■ مقدمه

نوجوانی (adolescence) دوره‌ی ایجاد تغییرات جسمی، شناختی، اجتماعی- عاطفی برای افراد است و با افزایش توانایی در تفکر، شروع بلوغ و تغییر در روابط باخانواده، دوستان، مدرسه و اجتماع، انتظارات همسالان، خانواده و جامعه، نقش‌های خانوادگی، مسئولیت‌ها، تلاش در جهت کسب نقش‌های اجتماعی جدید، مدیریت تکالیف زندگی بدون وابستگی بیش ازحد به افراد دیگر و ایجاد جهت‌گیری جدیدی برای آینده به‌عنوان بزرگسالان مستقل و مولّد همراه است و مسائل مرتبط با سلامت روان (از جمله شایستگی اجتماعی (social competence) و انعطاف‌پذیری هیجانی (emotional flexibility) در این دوره اهمیت پیدا می‌کند (۱-۳).

به‌دلیل تعاملات قابل توجه نوجوانان و ورود آن‌ها به دنیای اجتماعی، بهبود قابلیت‌های اجتماعی یکی از ضروریات دوره متوسطه است. شایستگی اجتماعی، ظرفیت توسعه تعاملات مثبت با دیگران برای رسیدن به اهداف خود بدون آسیب رساندن به دیگران به حساب می‌آید (۴). احساس شایستگی در محیط، یک نیاز اولیه‌ی روان‌شناختی محسوب می‌شود که نقش اصلی را در سازگاری در حوزه‌های مختلفی که فرد در آن فعالیت دارد، ایفا می‌کند (۵, ۶). شایستگی اجتماعی توانایی پاسخ دادن به شیوه‌ای مناسب و انعطاف‌پذیر در شرایط اجتماعی و ارزیابی درست شخص از جایگاه اجتماعی است که براساس ادراک شخص از تعامل‌های اجتماعی در گذشته شکل گرفته است. شایستگی اجتماعی به توانایی‌های فرد برای ایجاد و حفظ روابط مؤثر و مثبت با خانواده و دیگران اشاره دارد و اساس آن مهارت‌های کلیدی مانند مهارت‌های خودتنظیمی و مهارت‌های اجتماعی است (۷, ۸). همچنین یکی از متغیرهای مهم در دوره نوجوانی انعطاف‌پذیری هیجانی است. انعطاف‌پذیری هیجانی زیر مجموعه‌ای از انعطاف‌پذیری روانشناختی است و به معنای توانایی فرد برای تنظیم هیجانات خود براساس خواسته‌های زمینه و بافت است که از طریق تجربه کردن یا اجتناب از هیجانات و بیان یا سرکوب آن‌ها رخ می‌دهد (۹). افزون بر آن، انعطاف‌پذیری هیجانی ظرفیت تولید پاسخ‌های هیجانی بنا به ضرورت‌های بافتاری، به وقایع مثبت و منفی زندگی است (۱۰). بنابراین انعطاف‌پذیری هیجانی به‌عنوان توانایی پاسخ‌دهی هیجانی به شیوه مناسب و منعطف در یک بافتار تعریف می‌شود. از دیگر سو، انعطاف‌پذیری هیجانی با سلامت روانشناختی مرتبط است و در حقیقت یکی از مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است که به‌عنوان ظرفیت پاسخ‌دهی منعطف به تغییر شرایط هیجانی شناخته می‌شود (۱۱). افراد در جریان زندگی روزمره با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که باید با آن سازگار گردند. انعطاف‌پذیری توانایی سازگاری موفق با این تغییرات را ایجاد می‌کند.

تنظیم هیجان (Emotion regulation) به‌عنوان فرایند آغاز، حفظ، اصلاح و تعدیل تغییر حالت‌های احساسی تعریف کرده‌اند یعنی همانند ترموستات حفظ‌کننده تعادل است و می‌تواند هیجان را متعادل ساخته و آن را در یک گستره قابل اداره کردن نگه دارد تا فرد بتواند با این هیجان‌ها مقابله کند (۱۲). تنظیم هیجان به‌عنوان استفاده از مکانیسم‌ها، مهارت‌ها با هدف حفظ، افزایش یا سرکوب یک حالت هیجانی موجود تعریف می‌شود. در واقع تنظیم هیجان به معنای آگاهی از وضعیت احساسات و استفاده از راهبردهایی برای مدیریت رفتار است (۱۳, ۱۴). در واقع تنظیم هیجان به فرایندهای خودکار و کنترل شده‌ای اشاره دارد که شامل شروع، حفظ و نگهداشت و تغییر هیجانات است که این امر در وقوع، شدت و طول مدت حالات احساسی و عاطفی اثرگذار است (۱۵) و یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگارانه و جلوگیری از هیجانات منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود. یکی از مسائل مهم در زمینه تنظیم هیجان، نحوه آموزش آن به نوجوانان است.

آموزش می‌بایست با درنظر گرفتن شرایط سنی، نسلی و موقعیت‌های اجتماعی افراد منطبق شود تا نتایج مطلوبی به همراه داشته باشد. در واقع آموزش برای نسل‌های مختلف دارای فرصت‌ها و چالش‌های گوناگونی است و آموزش نسل (Z) به‌دلیل ویژگی‌های منحصر به‌فرد این بومیان دیجیتال دارای چالش‌ها و خصوصیات متفاوتی است که برای افزایش بهره‌وری در یاددهی- یادگیری باید مورد توجه مربیان قرار گیرد (۱۶). پژوهش‌ها نشان داده است که نسل(Z) دارای دامنه توجه‌ی کوتاه‌تری هستند. به‌همین دلیل استفاده از روش‌های سنتی و قدیمی برای این نسل، سخت و کسل‌کننده است و نیاز به رویکردهای جدید و متناسب با این تغییرات وجود دارد. دانش‌آموزان به‌دلیل وظایف و مسئولیت‌های زیاد، زمان محدودی برای پوشش همه دروس به‌طور همزمان دارند. بنابراین آن‌ها احتمالاً پس از خواندن مطالب طولانی، ماهیت یادگیری را فراموش می‌کنند، زیرا از ظرفیت حافظه برای جذب دانش فراتر رفته است (۱۷). بنابراین تلاش اصلی طراحان آموزشی در ساختاردهی فعالیت‌های یادگیری باید طراحی مواد یادگیری به نحوی باشد که با فرایندهای پردازش و یادگیری انسان سازگار باشند (۱۸). ازآنجایی که دانش‌آموزان با حجم زیادی از اطلاعات بمباران می‌شوند، رویکردی مورد نیاز است که اطلاعات را به واحدهای کوچک‌تری تقسیم کند تا بتوانند آسان‌تر

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

پردازش شوند (۱۹). شیوه‌های آموزشی که بار شناختی زیادی در مخاطب ایجاد می‌کند، می‌تواند بر عملکرد تحصیلی یادگیرندگان تأثیرگذار باشد. یکی از جدیدترین روش‌ها، روش یادگیری خُرد (micro learning strategy) است که می‌تواند اطلاعات را به‌طور مختصر ارائه کند (۲۰). یادگیری خُرد عبارت است از یک روش آموزشی آنلاین که از یک رویکرد آموزشی عملکرد محور که به لحاظ زمانی کوتاه (۵ دقیقه) بوده، از ویدئوهایی که دارای محتواهایی غنی و پربار، همراه با متن، تصاویر و به‌صورت شنیداری نیز هستند، استفاده می‌کند. این رویکرد برای یادگیرندگانی که زمان زیادی را برای اختصاص دادن به یادگیرندگانشان ندارند بسیار کاربردی است (۲۱). در واقع یادگیرندگان امروز با گذشته بسیار متفاوتند. مهم‌ترین ویژگی این نسل، رشد و پرورش یافتن با فن‌آوری‌هاست که از جمله ویژگی‌های یادگیری از طریق فن‌آوری‌ها، دریافت اطلاعات مورد نیاز در سریع‌ترین زمان ممکن است. شاید به‌دلیل این ویژگی‌ها است که یادگیرندگان علاقه‌مند هستند در سریع‌ترین زمان ممکن به اطلاعات دسترسی داشته باشند. از سوی دیگر در آموزش‌های مرسوم عمدتاً روش‌های آموزشی به شکل سخنرانی، ارائه اطلاعات به‌صورت یکپارچه در یک بازه زمانی (۱) الی (۲) ساعته است که یکی از دلایل بی‌حوصلگی، عدم تمرکز یادگیرندگان در کلاس درس می‌تواند به نحوه ارائه اطلاعات به یادگیرندگان باشد. در این بین؛ یادگیری خرد به‌عنوان یک رویکرد آموزشی می‌تواند متناسب با نیازهای مخاطبین جامعه امروز باشد، با این حال بررسی پیشینه‌های پژوهش نشان می‌دهد که آموزش‌های روانشناختی و دوره‌های آموزشی ارائه شده از جمله آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر رویکردهای کلان و در قالب روش‌های مرسوم سخنرانی است براساس جستجوهای انجام شده پژوهش منتشر شده‌ای که به تدوین بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خرد و بررسی اثربخشی آن بر بهبود شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان متوسطه اول پرداخته شده باشد یافت نشد، بنابراین انجام این پژوهش ضرورت دارد. پژوهش حاضر به‌دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا ارائه بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خرد و بررسی اثربخشی آن بر بهبود شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان متوسطه اول شهر کرج مؤثر است؟

■ مواد و روش‌ها

روش پژوهش آمیخته (کیفی- کمی) بود. در بخش کیفی پژوهش حاضر از روش اسنادی استفاده شد. در ابتدا تیم تخصصی (کارشناس علمی و موضوعی، طراح و تکنولوژیست آموزشی Educational designer & Educational technologist، متخصص پویانمایی (انیماتور Animator)، صدا و ویدئو) تولید تشکیل گردید. در رابطه با تولید محتوای الکترونیکی آموزشی الگوهای مختلفی ارائه شده است. در این پژوهش براساس الگوهای طراحی آموزش خصوصاً الگوی (Kemp) و در (۹) گام آماده شد:۱- تحلیل نیاز، ۲- تحلیل مخاطب، ۳- تحلیل تکلیف/کار، ۴- تعیین اهداف آموزشی، ۵- سازماندهی محتوا، ۶- راهبردهای آموزشی طراحی پیام آموزشی (شامل متن، تصویر، گفتار و موشن گرافیک)، ۷- تهیه و نگارش سناریوی آموزشی، ۸- تولید محتوای الکترونیکی آموزشی و ۹- ارزشیابی. با توجه به گستردگی فرایند طراحی و تولید محتواهای الکترونیکی، معمولاً این کار به‌صورت گروهی و با تقسیم وظایف میان افراد مختلف انجام می‌شود؛ در پژوهش حاضر افراد زیر در تهیه محتوای الکترونیکی نقش داشته‌اند:۱- کارشناس علمی و موضوعی: کارشناس علمی، وظیفه بررسی صحت و درستی محتوای تهیه شده با موضوع تعیین شده را دارد. که در این پژوهش متخصصین روانشناسی متن ابتدایی را مورد بررسی و تأیید قرار دادند، سپس محتوای تولید شده نیز از لحاظ صحت و درستی بررسی گردید.۲- طراح و تکنولوژیست آموزشی: محتوای بررسی و جمع‌آوری شده توسط کارشناسان موضوعی دریافت و سعی بر ارائه راهکار و شیوه مناسب، برای تأثیرگذاری بیشتری بر مخاطب آن را برای استفاده در پروژه آماده‌سازی نمود.۳- متخصص پویانمایی (انیماتور)، صدا و ویدئو: انیمیشن، صوت و فیلم، تأثیر زیادی بر جلب نظر مخاطب دارد؛ به‌همین منظور، باید گرافیست در گروه تولید محتوا حضور داشته و در روند تولید و ویرایش عناصر مذکور (انیمیشن، صوت و فیلم) نیازهای گروه را برطرف نمود.

برای اجرای گام هشتم یعنی تولید محتوای الکترونیکی (۵) مرحله به شرح زیر انجام شد:۱- تحقیق و مطالعه: بررسی منابع معتبر و کتب مرجع برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به موضوع کنترل هیجان. در این مسیر مقالات و کتب علمی آکادمیک بسیاری مورد بررسی قرار گرفت و براساس سرفصل‌های پروتکل کنترل هیجان گراس، مطالب جمع‌آوری گردید. ۲- نوشتن محتوا: ایجاد محتوای متنی با استفاده از اطلاعات به دست آمده از تحقیقات. در این گام مطالب علمی گردآوری شده، به متن مرتبط و منسجم تبدیل گردید؛ زیر عنوان‌ها تفکیک و مطالب به‌صورت متناسبی برای مخاطب بازنویسی شد.۳- نگارش سناریو: پس از نگارش محتوا، سناریوی آموزشی جهت تولید محتوای

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

الکترونیک نوشته شد.۴- ضبط گفتار (نریشن): متن سناریو در اختیار گوینده قرار گرفت تا بخش صوتی مورد نیاز ضبط گردد ۵- استفاده از محتواهای چندرسانه‌ای: از تصاویر، ویدیوها یا نمودارها برای تدوین محتوا استفاده شد. در این راه با استفاده از نرم افزار (Mango Animate) محتوای چند رسانه‌ای تولید گردید. ۶- به‌روزرسانی و ویرایش: محتوای تولید شده مرور و ویرایش گردید تا از دقت و کیفیت بالایی برخوردار باشد. برای گام نهم یعنی ارزشیابی و اعتباریابی محتوی تولید شده از روش نسبت روایی محتوایی ((Content Validity Index (CVI) است که توسط والس و بالس (۲۲) استفاده شد. برای محاسبه(CVI) از خبرگان خواسته می‌شود میزان مرتبط بودن هر گویه را با طیف چهار قسمتی زیر مشخص کنند:۱- غیر مرتبط، ۲- نیاز به بازبینی اساسی، ۳- مرتبط اما نیاز به بازبینی و ۴- کاملاً مرتبط. بررسی روایی محتوایی بسته تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد از الگوی والس و بالس (۲۲) در پژوهش حاضر طی مراحل زیر انجام شده است: مرحله‌ی اول) شناسایی اعضای تعیین روایی محتوایی: معمولاً اعضای ارزیاب روایی باید از متخصصانی تشکیل شوند که در حوزه محتوایی فعالیّت داشته باشند تا امکان ارزیابی دقیق و صحیح فراهم شود، لذا در این پژوهش از متخصصان حوزه روان‌شناسی تربیتی و تکنولوژیست در این زمینه استفاده شد. از (۱۶) متخصص برای مشارکت در سنجش روایی محتوایی دعوت شد. مرحله‌ی دوم) ارسال بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خرد برای متخصصان به‌منظور تعیین اعتبار روایی ارسال شد و با تماس تلفنی، پیگیری‌های لازم در زمینه تکمیل برگه‌ی اظهار نظر انجام گردید و در نهایت (۱۰) نفر (۵ روان شناسی و ۵ تکنولوژیست)، برگه‌ی ارسالی را تکمیل نمودند. مرحله‌ی سوم) ورود داده‌ها به نرم افزار SPSS نسخه ۲۵، ارزیابی‌های ارسالی توسط گروه متخصصان به نرم افزار SPSS وارد شده و توسط این نرم افزار محاسبات آماری داده‌ها انجام شد. مرحله‌ی چهارم) کمّی‌سازی ارزیابی اعضای تعیین اعتبار از طریق محاسبه نسبت روایی محتوایی (CVI). برای محاسبه این شاخص، تعداد کسانی که گزینه‌های (۳) و (۴) (مرتبط و کاملاً مرتبط) را انتخاب کرده، را بر کل تعداد متخصصین تقسیم می‌کنیم. در فرمول یک نیز نحوه محاسبه شاخص (CVI) نشان داده شده است. مقدار (CVI) بین صفر و یک به دست می‌آید. اگر (CVI > ۰/۷۹) باشد، (CVI) مورد قبول است. اگر (CVI <۰/۷) و (CVI > ۰/۷۹) باشد (بین ۰/۷ و ۰/۷۹)، تقریباً این شاخص مورد قبول است. اگر (CVI <۰/۷) باشد، این شاخص مورد قبول نیست و گویه یا شاخص باید حذف شود.

بعد از اعتباریابی بسته تولید شده، اثر بخشی آن مورد بررسی قرار گرفت. روش پژوهش در بخش کمی، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون با گروه کنترل و یک مرحله پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه مدارس غیر انتفاعی شهر کرج در سال تحصیلی (۱۴۰۲-۱۴۰۱) تشکیل دادند. نمونه آماری (۵۰) دانش‌آموزان بود که به روش تصادفی انتخاب و در دو گروه (گروه آزمایش (۲۵) شرکت‌کننده و گروه کنترل (۲۵) شرکت‌کننده) جایگزین شد. بدین شکل که ابتدا براساس مراجعه به آموزش پرورش مجوز ارائه دوره اخذ و از بین مدارس دخترانه دوره اول متوسطه مدارس غیر انتفاعی شهر کرج دو مدرسه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند، سپس با در نظر گرفتن رضایت و موافقت آگاهانه دانش‌آموزان و والدینشان برای شرکت در پژوهش، ۵۰ نفر آز آن‌ها، به‌طور تصادفی انتخاب شدند (از هر مدرسه ۲۵ نفر). سپس در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جایگزینی به‌صورت تصادفی و با استفاده از جدول اعداد تصادفی، در دو گروه انجام شد.

انتخاب دو مدرسه به این دلیل بود که روایی درونی پژوهش افزایش پیدا نماید و برخی از عوامل مختل‌کننده روایی درونی از قبیل احتمال انتقال محتوای از طرف گروه آزمایش به گروه کنترل شود. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: ۱- جنسیت دختر، ۲- دامنه سنی (۱۶-۱۲) سال. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از:۱- تأخیر بیش از نیم ساعت در سه جلسه و غیبت بیش از دو جلسه ۲- انجام ندادن تمرین‌های ارائه شده در جلسات آموزش. بعد از انتخاب نمونه به اعضای گروه آزمایش، آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خرد در (۸) جلسه (هر جلسه ۴۵ دقیقه) ارائه شد و این در حالی بود که به اعضای گروه کنترل هیچ مداخله و درمانی ارائه نشد. یک ماه بعد از اخذ پس‌آزمون از هر دو گروه، پیگیری برای بررسی ماندگاری اثر دوره آموزشی، گرفته شد. آموزش از اول بهمن ماه تا پایان نیمه اول اسفند ماه سال (۱۴۰۲) طول کشید. خلاصه محتوای جلسات آموزش تنظیم شناختی هیجان مبتنی بر مدل گروس (۲۳) در **جدول (۱)** ارائه شده است. ملاحظات اخلاقی شامل رعایت صداقت و امانت‌داری علمی، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، رعایت حق بی‌نام بودن مقیاس‌ها و ناشناس ماندن شرکت‌کننده‌ها و محرمانه نگه‌داشتن اطلاعات آن‌ها مورد توجه قرار گرفت. برای تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد، نمودار؛ میانگین، انحراف استاندارد استفاده

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

جدول (۱): خلاصه محتوای جلسات آموزش تنظیم شناختی هیجان مبتنی بر مدل گراس

شماره	عنوان	هدف	محتوا
جلسه اول	آشنایی	آشنایی و برقراری ارتباط اعضا با یکدیگر	-
جلسه دوم	انتخاب موقعیت	ارائه آموزش هیجانی	۱) تعریف هیجان؛ (قسمت اول) ۲) انواع هیجان‌ها (مثبت و منفی)، (ترس، خشم، غم، شادی، نگرانی و ...) ؛ ابعاد هیجان‌ها (قسمت دوم)
جلسه سوم	انتخاب موقعیت	ارزیابی میزان آسیب‌پذیری هیجانی و مهارت‌های هیجانی اعضاء	۱) عملکرد هیجان‌ها در فرایند سازگاری و فواید آن‌ها؛ (قسمت سوم)
جلسه چهارم	اصلاح موقعیت	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان	۱) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب؛ (قسمت چهارم) ۲) آموزش مهارت حل مسئله؛ (قسمت پنجم)
جلسه پنجم	گسترش توجه	آموزش مهارت‌های تغییر توجه	۱) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی؛ (قسمت ششم) ۲) آموزش توجه (قسمت هفتم)
جلسه ششم	ارزیابی شناختی	تغییر ارزیابی‌های شناختی	۱) آموزش راهبرد باز- ارزیابی (قسمت هشتم)
جلسه هفتم	تعدیل پاسخ	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان	۱) آموزش ابراز هیجان؛ (قسمت نهم) ۲) آموزش راهبرد تخلیه هیجانی؛ (قسمت دهم) ۳) تغییر دادن پیامدهای هیجانی از طریق عمل معکوس؛ (قسمت یازدهم) ۴) آموزش تن آرامی (قسمت دوازدهم)
جلسه هشتم	ارزیابی و کاربرد	-	-

شد. برای کورسازی از روش کورسازی تحلیل‌گر داده‌ها استفاده شد. بدین صورت که ارزیاب و تحلیل‌گر نتایج، فردی خارج از تیم درمانی انتخاب شد. در بخش تحلیل‌های استنباطی، فرضیه‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرارگرفته‌اند. قبل از استفاده از تحلیل کوواریانس، ابتدا پیش‌فرض‌های آن شامل نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها و معنادار نبودن میانگین پیش‌آزمون گروه‌ها بررسی شدند. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-25 انجام شد.

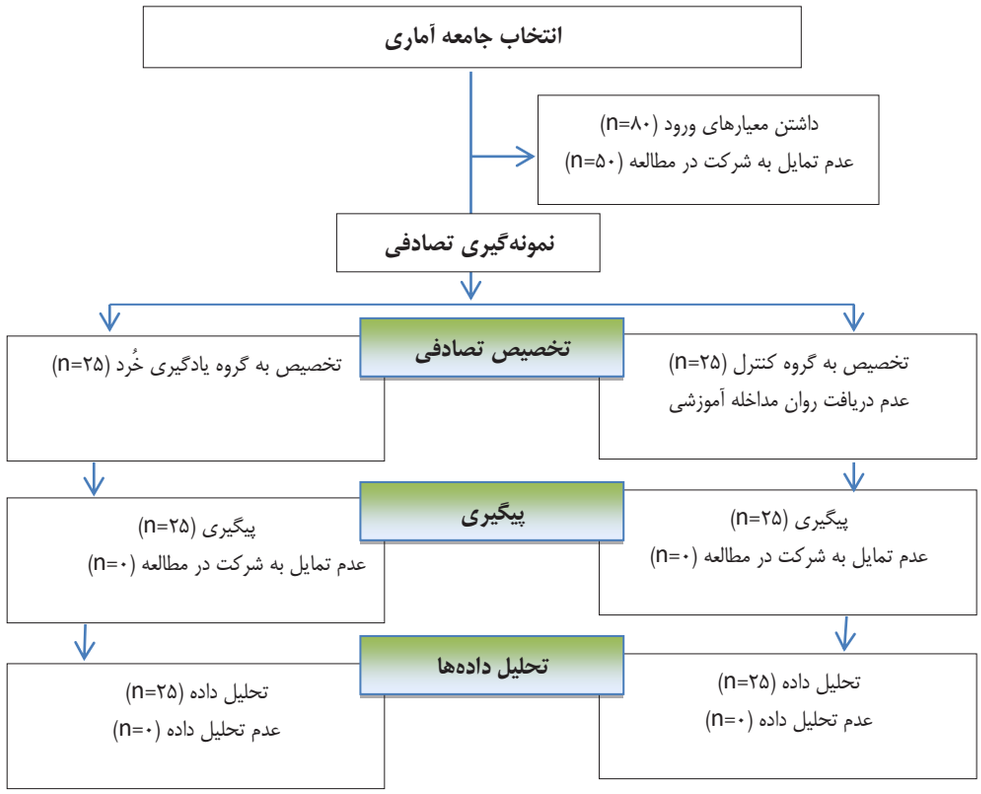
ابزار سنجش

شایستگی اجتماعی (Social competence): پرسشنامه شایستگی اجتماعی توسط سانسون و اسمارت (۲۴) طراحی شده است و دارای (۱۷) سؤال در طیف (۵) درجه‌ای لیکرتی از (هرگز تا همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای زیر مقیاس جرأت‌ورزی، همکاری، همدلی، مسئولیت‌پذیری و خودکنترلی است. در این پرسشنامه از مجموع (۱۷) گویه؛ (۴) گویه مربوط به مقیاس جرأت‌ورزی، (۳) گویه همکاری، (۴) گویه همدلی، ۳ گویه مسئولیت‌پذیری و (۴) گویه خودکنترلی است. پایایی این پرسشنامه در دامنه (۰/۶۰) تا (۰/۷۸) است که حاکی از پایایی رضایت‌بخش پرسشنامه دارد. همچنین آلفای کرونباخ این پرسشنامه در تمامی مقیاس‌ها (۰/۷۸) و بالاتر بوده است که این وضعیت، بیانگر همسانی درونی خوب پرسشنامه است (اسمارت و سانسون، ۲۰۰۳). در ایران نیز روایی‌سازی این پرسشنامه براساس مدل تأییدی برای تمام شاخص‌ها، (۰/۸۱) و بالاتر و پایایی (۰/۸۰) گزارش شده است (۲۵).

انعطاف‌پذیری هیجانی(Emotional flexibility): این پرسشنامه توسط بیات و رشید (۹) ساخته شده است که دارای (۲۴) گویه

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

شکل (۱): نمودار کانسورت مطالعه



و (۳) مؤلفه تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و ارتباط هیجانی است. برای نمره‌گذاری این مقیاس از طیف (۶) درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم= ۶) استفاده شده است. کمترین نمره در این مقیاس (۲۴) و بیشترین نمره (۱۴۴) است. هر اندازه که فرد موافقت بیشتری با گویه‌ها داشته باشد، نمره بالاتری در مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی می‌گیرد. ضریب کرونباخ پرسشنامه در پژوهش رشید و بیات (۱۳۹۸) برای تنظیم هیجان مثبت، تنظیم هیجان منفی و ارتباط هیجانی به ترتیب (۰/۸۳)، (۰/۷۶) و (۰/۶۴) محاسبه گردید و روایی همزمان پرسشنامه با مؤلفه‌های پذیرش خود و خودمختاری پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (Reef) استفاده شد که برای مؤلفه پذیرش خود (r=۰/۴۰) و با مؤلفه خودمختاری (r=۰/۴۵) به دست آمده است و معنادار است که نشان از روایی همگرا (پذیرش خود) و روایی واگرای (خودمختاری) قابل قبول مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی با مؤلفه‌های پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف است.

■ یافته‌ها

یافته‌های مربوط به این سؤال که «آیا بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد از اعتبار مطلوبی برخوردار است؟»

نشان داد که شاخص روایی محتوایی (CVI) برای همه سؤالات بالاتر از (۰/۷۹) است، بدین معنی که بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد از اعتبار مطلوبی برخوردار است. در ادامه یافته‌های مربوط به اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بر شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی نوجوانان ارائه شده است. ابتدا ویژگی‌های جمعیت شناختی و بعداز آن یافته‌های توصیفی و استنباطی گزارش شده است. معدل تحصیلی گروه آزمایش (۱۷/۰۴) و گروه کنترل (۱۶/۹۱) است. براساس نتیجه آزمون (t) گروه‌های مستقل بین معدل تحصیلی دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد (p=۰/۷۰،t=۰/۳۹). بنابر این می‌توان نتیجه گرفت دو گروه از نظر معدل تحصیلی همگن هستند. در **جدول (۳)** میانگین و انحراف استاندارد، وضعیت نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها متغیرهای شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی دو گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گزارش شده است.

براساس نتایج **جدول (۲)** بین میانگین شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی در سه مرحله آزمون اختلاف وجود دارد و این اختلاف در مراحل پس‌آزمون و پیگیری بیشتر از مرحله

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

جدول (۲): میانگین و انحراف معیار، نرمال بودن و همگنی واریانس‌هادر متغیرهای شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	نرمال بودن			همگنی واریانس‌ها	
				Z	df	P	F	P
پیش‌آزمون شایستگی اجتماعی	آزمایش	۶۵/۴۸	۱۰/۸۱	۰/۱۱	۲۵	۰/۲۰	۰/۰۲۱	۰/۸۸۷
	کنترل	۶۹/۳۶	۹/۸۵	۰/۱۰۷	۲۵	۰/۲۰		
پس‌آزمون شایستگی اجتماعی	آزمایش	۷۷/۲۴	۱۰/۱۲	۰/۱۰۹	۲۵	۰/۲۰	۰/۱۲	۰/۷۳۱
	کنترل	۶۷/۶	۱۰/۵۲	۰/۱۱۸	۲۵	۰/۲۰		
پیگیری شایستگی اجتماعی	آزمایش	۷۷	۱۰/۲۱	۰/۰۹۹	۲۵	۰/۲۰	۰/۱۷۹	۰/۶۷۴
	کنترل	۶۷/۴۸	۱۰/۷۲	۰/۱۱۲	۲۵	۰/۲۰		
پیش آزمون انعطاف‌پذیری هیجانی	آزمایش	۹۹/۱۲	۱۱/۴۹	۰/۱۶	۲۵	۰/۰۹۸	۰/۰۵۸	۰/۸۱۱
	کنترل	۱۰۲/۴۴	۱۲/۳۱	۰/۱۲۷	۲۵	۰/۲۰		
پس‌آزمون انعطاف‌پذیری هیجانی	آزمایش	۱۰۹/۹۲	۱۲/۲۹	۰/۱۱	۲۵	۰/۲۰	۰/۰۰۴	۰/۹۵۲
	کنترل	۱۰۱/۶	۱۱/۶	۰/۱۶۵	۲۵	۰/۰۷۶		
پیگیری انعطاف‌پذیری هیجانی	آزمایش	۱۰۹/۵۲	۱۲/۴۳	۰/۱۲۲	۲۵	۰/۲۰	۰/۰۱	۰/۹۲۲
	کنترل	۱۰۱/۰۸	۱۱/۹	۰/۱۴۵	۲۵	۰/۱۸۴		

جدول (۳): نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بر شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی

	مرحله	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
شایستگی اجتماعی	پس آزمون	گروه	۲۰۹۴/۲۹۴	۱	۲۰۹۴/۲۹۴	۱۱۷/۲۵۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱۴	۱
		خطا	۸۳۹/۴۵۲	۴۷	۱۷/۸۶۱				
		کل	۲۶۸۵۰۵	۵۰					
	پیگیری	گروه	۲۰۷۴/۲۰۹	۱	۲۰۷۴/۲۰۹	۱۱۴/۵۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱	۱
		خطا	۸۵۱/۲۹۶	۴۷	۱۸/۱۱۳				
		کل	۲۶۷۳۲۴	۵۰					
انعطاف‌پذیری هیجانی	پس آزمون	گروه	۱۶۰۰/۹۰۸	۱	۱۶۰۰/۹۰۸	۸۵/۲۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۴	۱
		خطا	۸۸۲/۴۰۴	۴۷	۱۸/۷۷۵				
		کل	۵۶۶۹۷۸	۵۰					
	پیگیری	گروه	۱۶۲۴/۷۵۲	۱	۱۶۲۴/۷۵۲	۵۹/۹۸۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶	۱
		خطا	۱۲۷۲/۹۶۴	۴۷	۲۷/۰۸۴				
		کل	۵۶۲۴۰۵	۵۰					

پیش‌آزمون است. با مشاهده آمار کولموگروف- اسمیرنف و سطح معناداری مشخص می‌شود که شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی در گروه آزمایش و کنترل در مراحل اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) دارای توزیع نرمال است، زیرا سطح معناداری آن بالاتر از (۰/۰۵) است (p>۰/۰۵). مقدار (F) برای متغیرهای پژوهش در مراحل اندازه‌گیری معنادار نیست

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

(P>۰/۰۵)، لذا مفروضه همگنی واریانس‌ها برقرار است. نتایج آزمون (t) گروه‌های مستقل نشان داد بین میانگین شایستگی اجتماعی (t=۱/۳۳، p=۰/۱۹) و انعطاف‌پذیری هیجانی (t=۰/۹۹، p=۰/۳۳) دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل و در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد (p>۰/۰۵).

پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تأثیر آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بر شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری دو گروه بررسی شد. اطلاعات مربوط به تحلیل کوواریانس تک متغیره در **جدول (۳)** نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بر افزایش شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان متوسطه اول مؤثر بوده است (P<۰/۰۵) و میزان تأثیردر مرحله پیگیری نیز ماندگار بوده است. براساس ضریب تأثیر اتا بیش از (۰/۷۱) از تفاوت گروه‌ها در متغیر شایستگی اجتماعی درمرحله پس‌آزمون و (۰/۵۱) در مرحله پیگیری مربوط به تأثیر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بوده است. (۰/۶۴) از تفاوت گروه‌ها در متغیر انعطاف‌پذیری هیجانی در مرحله پس‌آزمون و (۰/۵۶) در مرحله پیگیری مربوط به تأثیر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بوده است.

■ بحث

پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد و بررسی اثربخشی آن بر شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی نوجوانان با روش آمیخته انجام شد. نتایج حاصل از محاسبه شاخص روایی محتوایی (CVI) برای اعتباریابی بسته تدوین شده، نشان داد که (CVI) بالاتر از (۰/۷۹) است. این نتیجه بدین معنی است که بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد از اعتبار مطلوبی برخوردار است. پژوهش کاملاً نزدیک جهت مقایسه همسویی و ناهمسویی با این یافته یافت نشد. در تبیین تایید اعتبار بسته آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد با استفاده از روش موشن‌گرافی و نظریه تنظیم هیجان گراس در پژوهش حاضر می‌توان گفت راهبرد یادگیری خرد به معنای شناخت و فهم عمیق مفاهیم و موضوعات است. با استفاده از این راهبرد، دانش‌آموزان قادر خواهند بود به‌صورت سازنده و عمیق درک کنند و یادگیری بهتری را تجربه کنند. در بسته آموزش تنظیم هیجان، با استفاده از راهبرد یادگیری خرد، دانش‌آموزان می‌توانند درک عمیقی از عوامل و فرایندهای تنظیم هیجان پیدا کنند و این درک قابلیت بالایی را برای تنظیم هیجان فراهم می‌کند. استفاده از روش موشن‌گرافی، به‌وسیله تصاویر و انیمیشن‌ها، می‌تواند مفاهیم را به‌صورت واضح و جذاب به دانش‌آموزان نشان دهد. این روش می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا بهترین شکل ممکن با مفاهیم و موضوعات مرتبط با تنظیم هیجان آشنا شوند. با استفاده از تصاویر و انیمیشن‌ها، میزان تمرکز و توجه دانش‌آموزان به محتوا افزایش می‌یابد و این می‌تواند در فرآیند تنظیم هیجان مؤثر باشد. این نظریه بر این اصل تمرکز دارد که برای تنظیم هیجان، باید دانش‌آموزان را با دو گام تربیت کرد: ابتدا باید آگاهی داشته باشند که چه احساسی دارند و سپس باید فنون و راهبردهایی را بیاموزند تا بتوانند هیجان خود را تنظیم کنند. بسته آموزشی مبتنی بر نظریه تنظیم هیجان گراس می‌تواند این دو گام را در بر بگیرد و به دانش‌آموزان کمک کند تا احساسات خود را درک کنند و راهبردهای مؤثری را برای تنظیم هیجان خود بیاموزند. باتوجه به نقاط قوت ذکر شده، بسته آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد با استفاده از روش موشن‌گرافی و نظریه تنظیم هیجان گراس می‌تواند بسته‌ای مطلوب و کارآمد برای تنظیم هیجان دانش‌آموزان باشد. این بسته آموزشی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا مفاهیم تنظیم هیجان را به‌صورت عمیق درک کنند، با استفاده از تصاویر و انیمیشن‌ها جذابیت و تمرکز دانش‌آموزان را افزایش دهد و با استفاده از نظریه تنظیم هیجان گراس، آن‌ها را به فنون و راهبردهای مؤثر برای تنظیم هیجان آموزش دهد. این روش‌ها می‌توانند بهبود قابل توجهی در توانایی تنظیم هیجان دانش‌آموزان ایجاد کنند و بسته آموزشی را به یک ابزار مؤثر در فرآیند آموزش تبدیل کنند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بر بهبود شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان متوسطه اول مؤثر بوده و میزان تأثیردر مرحله پیگیری نیز ماندگار بوده است. این نتیجه با نتایج مطالعات مو و همکاران **(۲۶)**، وحیدی و همکاران **(۲۷)** همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت شایستگی اجتماعی به ادراک فراگیران از توانایی‌ها و مهارت‌های اجتماعی خود برای تعامل با دیگران مربوط می‌شود **(۲۸)** و به‌عنوان سیستم پیچیده‌ای از

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

شناخت اجتماعی، انگیزه‌های اجتماعی، توانایی‌های اجتماعی، آداب و رسوم اجتماعی، مهارت‌ها و تجارب اجتماعی است. شایستگی اجتماعی به‌عنوان توانایی رسیدن به هدف‌های فردی با حفظ روابط اجتماعی مثبت، تعریف شده است. به‌صورت دقیق‌تر، شایستگی اجتماعی مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی، رفتاری، هیجانی و انگیزشی است که افراد برای سازگاری روانی- اجتماعی موفق، به آن‌ها نیاز دارند که آن‌ها را قادر می‌سازد تا با لحاظ کردن هدف‌ها و نیازهای دیگران به هدف‌های خود دست یابند و نیازهای خویش را برآورده سازند (۲۹). از نظر برخی دیگر از متخصصان؛ شایستگی اجتماعی به‌معنای توانایی رسیدن هدف‌های فردی است (۳۰). لذا به نظر می‌رسد آموزش تنظیم هیجان با موشن‌گرافی و از راه یادگیری خرد بتواند دربرگیرنده مناسبی برای سه عنصر یاد شده باشد و از این رو افزایش شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان دور از انتظار نیست.

در تبیین دیگری می‌توان گفت تنظیم هیجان به معنای تسلط بر هیجان‌ها و تغییر آن‌ها است. این توانایی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا بهترین راهبردهای ممکن را در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی انتخاب کنند و به واکنش‌های مناسبی نسبت به دیگران بپردازند. آموزش تنظیم هیجان با استفاده از راهبرد یادگیری خُرد می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند این توانایی را توسعه داده و بهبود بخشد. راهبرد یادگیری خرد شامل استفاده از روش‌ها و فنون مشخص برای تسهیل فرایند یادگیری است. با استفاده از راهبرد یادگیری خرد، دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های لازم برای بهبود شایستگی اجتماعی خود را توسعه داده و مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی را بهبود بخشند. آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های تنظیم هیجانی را در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی توسعه دهند و به شایستگی اجتماعی خود برسند. روش موشن‌گرافی شامل استفاده از تصاویر متحرک و ویدیوها برای ارائه مفاهیم و آموزش است. با استفاده از تصاویر متحرک، می‌توان اطلاعات را به شکلی جذاب و قابل فهم به دانش‌آموزان ارائه داد. آموزش تنظیم هیجان با استفاده از روش موشن‌گرافی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا مفاهیم مرتبط با شایستگی اجتماعی را به طریقی جذاب‌تر و بهتر درک کنند. این روش می‌تواند تمرکز و توجه مؤثر دانش‌آموزان را برای یادگیری و تمرین تنظیم هیجان افزایش دهد. نظریه تنظیم هیجان گراس از این فرضیه برخوردار است که تنظیم هیجان‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری و تعدیل رفتارهای اجتماعی انسان‌ها دارد. این نظریه معتقد است که تنظیم هیجان به واکنش درست و مناسب در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی کمک می‌کند و بهبود شایستگی اجتماعی را به همراه دارد. آموزش مبتنی بر نظریه تنظیم هیجان گراس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا درک بهتری از هیجان‌های خود و دیگران پیدا کنند و بتوانند به‌طور مؤثری با آن‌ها مراوده کنند. ترکیب این سه عنصر، یعنی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد با استفاده از روش موشن‌گرافی و نظریه تنظیم هیجان گراس، می‌تواند بهبود شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان را تسهیل کند. این روش‌ها باعث می‌شوند که آموزش به شکل جذاب و تعاملی ارائه شود، که تمرکز و توجه دانش‌آموزان را جلب کند و آن‌ها را به تمرین و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان ترغیب کند. همچنین با استفاده از تصاویر متحرک و روش‌های موشن‌گرافی، می‌توان مفاهیم مرتبط با تنظیم هیجان را به‌طور واضح و قابل فهم به دانش‌آموزان ارائه داد. این نوع آموزش ممکن است تأثیرات ماندگاری بر روی دانش‌آموزان داشته باشد، زیرا باعث تثبیت و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجانی در زمان‌های مختلف می‌شود.

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بر بهبود انعطاف‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان مؤثر بوده و میزان تأثیر در مرحله پیگیری نیز ماندگار بوده است. این نتیجه با نتایج مطالعات لانگ (۲۰۱۸)، همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت انعطاف‌پذیری هیجانی به‌عنوان توانایی پاسخ‌دهی هیجانی به شیوه مناسب و منعطف در یک بافتار تعریف می‌شود. همچنین یکی دیگر از ویژگی‌های آن بهبود بخشیدن به پاسخ‌های هیجانی اولیه هنگام تغییرات بافتاری است (۳۱). افراد در جریان زندگی روزمره با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که باید با آن سازگار گردند. انعطاف‌پذیری توانایی سازگاری موفق با این تغییرات را ایجاد می‌کند. در مفهوم‌پردازی انعطاف‌پذیری هیجانی دو عنصر اصلی مدنظر قرار گرفته است که این دو عنصر عبارتند از: حساسیت به خواسته‌های موقعیتی و توانایی تنظیم هیجانات براساس آن‌ها (۱۰). در بحث تنظیم هیجانات به‌عنوان مفهوم کلیدی در انعطاف‌پذیری هیجانی می‌توان گفت که تنظیم از طریق اجتناب/ تجربه هیجانات و ابراز/ سرکوب

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

هیجانات در حالی که هر دو هیجان مثبت و منفی وجود دارند، اتفاق می‌افتد (۱۰). به بیانی دیگر، تغییرات قابل توجهی در محیط رخ می‌دهند که اغلب شامل تغییر از شرایط مثبت به شرایط منفی در زندگی و بالعکس است. انعطاف‌پذیری هیجانی ظرفیت تولید پاسخگویی‌های هیجانی با توجه به وقایع مثبت و منفی زندگی است (۳۲). به‌طور ویژه، افراد دارای انعطاف‌پذیری هیجانی، زمانی که آمادگی مواجهه با هیجان‌های منفی را دارند، می‌توانند آن‌ها را انتخاب و تجربه کنند و یا زمانی که این کار مناسب نیست، از بیان و ابراز هیجان‌های خود جلوگیری کنند. همچنین افراد با انعطاف‌پذیری بالا، زمانی که در یک خلق بد هستند، می‌توانند از دیگران کمک بگیرند و به همین ترتیب زمانی که در خلق خوبی هستند، افراد اطرافشان این را درک کرده و تحت تأثیر هیجانات مثبت آن‌ها قرار می‌گیرند. یک فرد دارای انعطاف‌پذیری هیجانی می‌داند که چه موقع هیجان مثبت ایجاد کند و چه موقع از آن اجتناب نماید و همچنین چه زمانی آن را ابراز یا سرکوب کند (۱۰). تنظیم هیجان دربرگیرنده فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، به‌خصوص اشکال شدید و زودگذر برای نیل به اهداف فردی هستند. به نظر می‌آید که نوجوانان به‌دلیل این‌که در مرحله یادگیری و تکامل هستند توانایی کمی در کنترل هیجانات و برخورد با مسائل و تصمیم‌گیری مناسب دارند. در واقع می‌توان این‌گونه تبیین کرد که این افراد دارای رشد ناکافی در عواطف و مدیریت مناسب در هیجانات و رفتار هستند. تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود. تنظیم شناختی هیجان روش‌هایی را شامل می‌شود که افراد به کار می‌برند و به وسیله آن روی این که کدام هیجان را در چه زمانی داشته باشند و چگونه آن را بیان کنند، تأثیر می‌گذارد. بنابراین تنظیم شناختی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگارانه و هم‌چنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه است. استفاده از روش موشن‌گرافی به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد تا هیجان‌ها را به‌صورت تجربی و عملی تجربه کنند. با مشاهده تصاویر متحرک و ویدیوها، آن‌ها می‌توانند به‌صورت مستقیم با هیجانات مرتبط شوند و تجربه‌هایی را کسب کنند که بهبود انعطاف‌پذیری هیجانی را ترویج می‌دهند. این تجربه عملی باعث می‌شود که آموخته‌ها بهتر به خاطر سپرده شوند و تأثیر ماندگاری در ذهن دانش‌آموزان داشته باشند. آموزش راهبردهای یادگیری خرد به دانش‌آموزان امکان می‌دهد تا به‌صورت آگاهانه و متمرکز با هیجانات خود برخورد کنند. آن‌ها با یادگیری راهبردهای شناخت هیجانات، تحلیل عوامل مؤثر بر آن‌ها، تنظیم و مدیریت هیجانات و استفاده از راهبردهای مؤثر در مواجهه با آن‌ها، قدرت انتخاب بهتری در مدیریت هیجانات خود خواهند داشت. این آگاهی و آموخته‌ها به‌طور مستقیم بر بهبود انعطاف‌پذیری هیجانی و توانایی انتخاب راهبردهای مناسب در مواقع مختلف تأثیرگذار است. نظریه تنظیم هیجان گراس به دانش‌آموزان مفاهیم و مهارت‌های لازم برای تنظیم هیجانات را آموزش می‌دهد. با استفاده از این نظریه، دانش‌آموزان می‌توانند با تأمل در هیجانات، تحلیل عوامل مؤثر بر آن‌ها و استفاده از راهبردهای مؤثر، هیجانات خود را بهبود بخشند و در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و ناراحت‌کننده بهترین راهبردها را انتخاب کنند. این تثبیت مفاهیم و آموخته‌ها باعث می‌شود که تأثیر آموزش بر انعطاف‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان بیشتر و ماندگارتر باشد.

■ نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خرد با استفاده از روش موشن‌گرافی و نظریه تنظیم هیجان گراس، از طریق تجربه عملی، آگاهی از راهبردهای یادگیری خرد و تثبیت مفاهیم نظریه تنظیم هیجان گراس، می‌تواند بهبود انعطاف‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان را تسهیل کند و آن‌ها را در مدیریت هیجانات بهتر و مؤثرتر کند. از آنجایی که پژوهش حاضر بر روی نوجوانان دختر شهر کرج انجام شد، تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌ها با احتیاط همراه است. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی اثربخشی بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر و پسر در دوره‌های ابتدایی، متوسطه اول و دوم نیز بررسی شود. نتایج نشان داد که بسته تدوین شده هم از نظر محتوایی و هم از نظر اصول طراحی موشن‌گرافی از اعتبار مطلوبی برخوردار است، لذا پیشنهاد می‌شود مشاوران و روان‌شناسان مدارس می‌توانند از این بسته برای استفاده از مهارت‌های مربوط به تنظیم هیجان

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

استفاده کنند. نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر راهبرد یادگیری خُرد بر بهبود شایستگی اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی دانش‌آموزان متوسطه اول به‌طور معناداری مؤثر بوده و تأثیر آن ماندگاری داشته است. روان‌شناسان و مشاوران مدرسه از الگوی آموزشی تدوین و رواسازی شده در پژوهش حاضر می‌توانند برای تقویت شایستگی اجتماعی، انعطاف‌پذیری هیجانی استفاده کنند.

اگر چه این پژوهش بر روی نوجوانان انجام شد، اما محیط پژوهش مدرسه و در یک محیط یادگیری طبیعی بوده است و می‌تواند برای یادگیری در محیط‌های طبیعی دیگر مانند محیط‌هایی که پرستاران در آن تحصیل و کار می‌کنند مفید باشد. نتایج این مطالعه برای آموزش پرستاری نیز مفید خواهد بود. یادگیری خُرد ـ که در این پژوهش استفاده شد - می‌تواند، برای نشان دادن بیشتر ایده‌ها و ارزش‌گذاری بر فرآیند یادگیری مفید باشد. این یادگیری به معنی کسب دانش در واحدهای کوتاه و متمرکز اطلاعاتی است که یک هدف خاص آموزشی را دنبال می‌کند. این روش در مدت زمان کوتاه و با شیوه‌های آسان انجام می‌گیرد و استفاده از این ویژگی‌ها می‌تواند در آموزش پرستاری مؤثر باشد. این روش به‌عنوان یکی از (۱۰) رویکرد جدید آموزش در سطح دنیا شناخته شده و طراحی اصولی آن در برنامه درسی دانشجویان پرستاری می‌تواند، سبب بهبود سطح عملکرد، افزایش میزان مشارکت و رضایت در بین دانشجویان شود و یادگیری را در یک محیط امن به ارمغان بیاورد. نکته مهم آن است که هیچ یک از روش‌های آموزشی به‌طور مطلق و به تنهایی نمی‌تواند همه جنبه‌ها را پوشش دهد؛ بنابراین تلفیق این روش با سایر راهبردهای آموزش با توجه به نوع محتوا و مخاطب یادگیری، اهمیت دارد. جلسات آموزش یادگیری خرد مفید و همراه با کسب تجارب خوبی برای دانشجویان پرستاری است که فرصت تمرین را در محیطی امن از طریق دریافت بازخورد از استاد و همتایان فراهم می‌آورند و همچنین مهارت ارزشیابی دانشجویان را ارتقا داده و منجر به ارائه بازخورد از طرف دانشجویان و اصلاح برنامه‌ریزی درسی توسط استاد می‌شود. آموزش به شیوه یادگیری خرد منجر به افزایش مهارت‌های تدریس در دانشجویان و به طبع آن شایستگی اجتماعی و مدیریت هیجان پرستاران شده و مهارت‌های آنان در مدیریت رویدادهای غیر منتظره در کلاس درس را ارتقا می‌دهد. همچنین دانشجویان می‌آموزند، چگونه توانایی خود و دیگران را ارزیابی کنند و باتوجه به ارزیابی خود بازخورد ارائه دهند.

■ تشکر و قدرانی

از تمامی نوجوانان و خانواده‌هایشان محترم که صبورانه در این پژوهش یاری رساندند، تشکر می‌شود.

■ ملاحظات اخلاقی

برای اجرای پژوهش پس از اخذ معرفی نامه و کد اخلاق به شناسه IR.IAU.Z.REC.1402.092 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد زنجان و کسب مجوزهای لازم از معاونت پژوهشی و حراست آموزش و پرورش، با مراجعه به مدارس منتخب آموزش و پرورش شهر کرج، دانش‌آموزانی که رضایت به شرکت در پژوهش داشتند فهرست شدند و بعد از کسب رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش از طرف خودشان و والدینشان، در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

■ References

1. Zuhri MN. Cognitive psychology development in the early adolescence. Journal of Education on Social Issues. 2023; 2(1): 44-51.

2. Rask CU, Duholm CS, Poulsen CM, Rimvall MK, Wright KD. Annual Research Review: Health anxiety in children and adolescents - developmental aspects and cross- generational influences. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2024; 65(4): 413-30.

3. Hosseini Kalaie SS, asadi m. The Effectiveness of successful parenting education to Mothers on Emotional, Educational and Social adjustment in adolescent girls. Counseling Culture and Psycotherapy. 2020; 11(43): 89-120.

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

4. Korsavi S-S, Sadoughi M. Clustering Bullying Behavior of Teenager Students Based on Social Competence and Social Preference. Psychological Models and Methods. 2021; 11(42): 1-14.

5. Leduc C, Bouffard T. The impact of biased self-evaluations of school and social competence on academic and social functioning. Learning and Individual Differences. 2017; 55: 193-201.

6. Gilchrist LD. Social competence in adolescence. Behavioral methods in social welfare: Routledge; 2017. p. 61-80.

7. Vilenskaya GA. The role of behavior control in academic achievement and social competence of younger schoolchildren. ЕЖЕКВАРТАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ. 2023: 241.

8. Lebedeva EI, Vilenskaya G, Ulanova AY, Filippu OY, Pavlova N. Social competence in adolescents with different level of theory of mind. Psihologičeskij žurnal. 2023; 44(1): 43-54.

9. Rashid K, Bayat ABa. Constructing, Validating and Identifying Factor Structure of Emotional Flexibility Scale in a Sample of Hamedan Health-Care Centers Clients. Razi Journal of Medical Sciences. 2019; 26(6): 13-24.

10. Fu F, Chow A, Li J, Cong Z. Emotional flexibility: Development and application of a scale in adolescent earthquake survivors. Psychological trauma: theory, research, practice, and policy. 2018; 10(2): 246.

11. Plate RC, Woodard K, Pollak SD. Category flexibility in emotion learning. Affective Science. 2023; 4(4): 722-30.

12. Vafaei T, Samavi SA, Najarpourian S. The effectiveness of group emotion regulation training on feeling shame and coping strategies of self-injury adolescents. EBNESINA. 2022; 24(3): 25-35.

13. Lutz J, Gross RT, Vargovich AM. Difficulties in emotion regulation and chronic pain-related disability and opioid misuse. Addictive behaviors. 2018; 87: 200-5.

14. Betegón E, Rodríguez-Medina J, Del-Valle M, Irurtia MJ. Emotion regulation in adolescents: Evidence of the validity and factor structure of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19(6): 3602.

15. jami m, shahabizadeh f, salarifar mh, tabatabaee ts, ghanifar mh. The effectiveness of cognitive-behavioral education based on uncertainty intolerance and emotional regulation on academic stress and sleep quality of students with social anxiety disorder. Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences. 2024; 17(2): 136-48.

16. Szymkowiak A, Melović B, Dabić M, Jeganathan K, Kundi GS. Information technology and Gen Z: The role of teachers, the internet, and technology in the education of young people. Technology in Society. 2021; 65: 101565.

17. Katz R, Ogilvie S, Shaw J, Woodhead L. Gen Z, explained: The art of living in a digital age: University of Chicago Press; 2022.

18. Van Merriënboer JJ, Kirschner PA. Ten steps to complex learning: A systematic approach to four-component instructional design: Routledge; 2017.

19. Buchner J, Buntins K, Kerres M. The impact of augmented reality on cognitive load and performance: A systematic review. Journal of Computer Assisted Learning. 2022; 38(1): 285-303.

20. Dolasinski MJ, Reynolds J. Microlearning: A new learning model. Journal of Hospitality & Tourism Research. 2020; 44(3): 551-61.

21. Jomah O, Masoud AK, Kishore XP, Aurelia S. Micro learning: A modernized education system. BRAIN Broad research in artificial intelligence and neuroscience. 2016; 7(1): 103-10.

22. Waltz CF, Bausell RB. Nursing Research: Design, Statistics, and Computer Analysis: F.A. Davis Company; 1981.

23. Gross JJ. Emotion and emotion regulation: Personality processes and individual differences. 2008.

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

24. Smart D, Sanson A. Social competence in young adulthood, its nature and antecedents. Family Matters. 2003(64): 4-9.

25. Kiani M. Designing a training program for the positive transformation of youth and its effectiveness on self-regulation, identification and social competence of adolescents: University of Tehran; 2014.

26. Hu M, Zhang M, Wang Y. Why do audiences choose to keep watching on live video streaming platforms? An explanation of dual identification framework. Computers in human behavior. 2017; 75: 594-606.

27. Vahedi H, Eghbali A, Rezaei R, Bakhshi S. The Effectiveness of Emotion Regulation training in Improving Social Skills of Elementary School Students with Oppositional Defiant Disorder. Empowering Exceptional Children. 2021; 12(3): 59-70.

28. Junge C, Valkenburg PM, Deković M, Branje S. The building blocks of social competence: Contributions of the Consortium of Individual Development. Developmental cognitive neuroscience. 2020; 45: 100861.

29. Abdolkhani A, Valavi p, Hashemi SJ. Study the Lived Experience of Social Self-Efficacy among High School Students (First Courses). Psychological Achievements. 2018; 25(2): 39-54.

30. Taborsky B, Oliveira RF. Social competence: an evolutionary approach. Trends in ecology & evolution. 2012; 27(12): 679-88.

31. Waugh CE, Thompson RJ, Gotlib IH. Flexible emotional responsiveness in trait resilience. Emotion. 2011; 11(5): 1059.

32. Westphal M, Seivert NH, Bonanno GA. Expressive flexibility. Emotion. 2010; 10(1): 92.

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]

Nursing Management
Quarterly Journal of Nursing Management Vol 13, No 1, 2024

Development of an emotion regulation training package based on micro learning strategy and its effectiveness on social competence and emotional flexibility of teenagers

Farzaneh Mostafaei, Fatemeh Nazari, Homam Moyedfar

Mostafaei F.
PhD student in psychology, Islamic Azad University, Zanjan branch, Zanjan, Iran

Corresponding author:
Nazari F.
Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Zanjan Branch, Zanjan, Iran
Address: atefeh.nazari@gmail.com

Moyedfar H.
Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Zanjan Branch, Zanjan, Iran

Introduction: Adolescence is a period of physical, cognitive, social- emotional changes for individuals and is associated with an increase in the ability to think, the onset of puberty, and changes in relationships with family, friends, expectations, family roles, responsibilities, managing life tasks without being overly dependent on other people, and creating a new direction for the future as independent and productive adults, and mental health-related issues (including social competence and emotional flexibility) in these The period becomes important.

Aim: The present study aimed to develop an emotion regulation training package based on microlearning strategies and to investigate its effectiveness on social competence and emotional flexibility in adolescents.

Material & Methods: In the qualitative phase, a documentary method was used, while in the quantitative phase, a pretest- post-test-follow-up design was implemented. The electronic content was developed in six stages based on Kemp's model, and the training package was designed in eight sessions. It was validated by 10 experts using the Content Validity Index (CVI) method by Waltz and Bausell. The results showed that the CVI for the developed package was above 0.79. The statistical population for the quantitative section included female middle school students in Karaj, Iran, in the academic year. From this population, 50 students were randomly selected and assigned to two experimental groups (25 students in each group). The experimental group received the emotion regulation training in eight sessions, while the control group received no intervention. Data were collected using the Social Competence Questionnaire by Smart and Sanson (2003) and the Emotional Flexibility Questionnaire by Rashid and Bayat (2019). Data analysis was performed using covariance analysis in SPSS software version 25.

Results: The average grade point average of the experimental group was 17.04 and the control group was 16.91. The validity index result showed that the emotion regulation training package for micro strategies can be used with good validity (CVT<0.79). Other results show that emotion regulation training on micro strategies was significantly effective in improving social competence and emotional positivity of junior high school students (P<0.05) and its effect was durable (P<0.05).

Conclusion: Educational counselors and organizational psychologists can utilize the validated training model developed in this study to enhance social competence and emotional flexibility among learners, including students and employees such as nurses.

Key words: microlearning strategies, social competence, emotional flexibility

Article info:
Received: 2024/08/10
Accepted: 2024/11/11
Published: 2024/12/20

[Downloaded from ijnv.ir on 2026-11-29]