

اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر تنظیم هیجان کودکان شهر تهران

طیبه محمدی مقدم^۱، حمیدرضا وطنخواه^۲، سید محمود میرزمانی^۳

۱. گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

۳. گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر تنظیم هیجان دانش آموزان سوم تا پنجم ابتدایی دختر منطقه ۱ و ۲ تهران در سال ۹۷-۱۳۹۶ بوده است. **روش:** طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان سوم تا پنجم ابتدایی دختر منطقه ۱ و ۲ تهران بوده است. از این میان ۳۰ نفر به روش هدفمند و در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش مهارت های اجتماعی را دریافت نمود. هر دو گروه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۷) پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده به وسیله آزمون کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۰ تجزیه و تحلیل شدند. **یافته:** یافته های پژوهش نشان داد که بین میانگین تنظیم هیجان مثبت (مولفه های پذیرش، تمرکز بر برنامه ریزی، در جای حقیقی خود قرار دادن) و تنظیم هیجان منفی (مولفه های مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران و تمرکز بر تفکر) گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود داشته است ($P < 0.05$). **نتیجه گیری:** با توجه به یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های اجتماعی بر تنظیم هیجان دانش آموزان تاثیر داشته است.

واژگان کلیدی: آموزش، مهارت های اجتماعی، تنظیم هیجان، کودک.