

تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر ابرازگری هیجانی والدین کودکان کار

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۳۰

کد مقاله: ۵۹۲۶۷

شیرین سرلک^{۱*}، رویا رضائی^۲، محمد حسین زمانی لاری^۳

چکیده

حقوق کودکان به دلیل ضعف و ناتوانی آنها تزییع گردیده است و به این علت امروزه از مباحث حقوقی در عرصه‌ی بین-المللی، توجه به حقوق کودک است. دلایل به خطر افتادن تعادل عاطفی و ابرازگری هیجانات منفی این کودکان، در مقایسه با کودکان عادی شرایط خانوادگی این کودکان است. از آنجایی که خانواده یک سیستم اجتماعی است که بروز مشکل در یکی از اعضا آن، کل سیستم را دچار مشکل می‌کند، درک درست از معضلات خانواده‌های کودکان کار، هم به این کودکان و هم خانواده‌های آنها و هم جامعه کمک فراوانی می‌کند. علاوه بر آسیب‌هایی که کار کودکان بر آنها تحمیل می‌کند، بر خانواده و مخصوصاً والدین آنها نیز اثرات منفی زیادی می‌گذارد هدف از پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر ابرازگری هیجانی در والدین کودکان کار بود. وش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با مرحله پیگیری ۲ ماهه بود. در این پژوهش جامعه کلیه والدین کودکان کار منطقه ۱۰ شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بودند که از خانه کودک نواب با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس ۲۸ والد کودک کار انتخاب و گمارش نمونه‌ها در دو گروه به صورت تصادفی با استفاده از برنامه رندوم نامبر (۱۴ نفر گروه گواه و ۱۴ نفر گروه آزمایش) انجام شد. طبق پروتکل آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر روش گراس (۲۰۰۲) ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک جلسه می‌باشد این آموزش در ۴ جلسه ۱۸۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو جلسه برای گروه آزمایش ارائه شد. اما گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و در لیست انتظار باقی ماندند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ) کینگ آمونز (۱۹۹۰) استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۳۰ و با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر انجام پذیرفت. نتایج بیانگر این بود که آموزش تنظیم هیجان ابرازگری هیجانی والدین کودکان کار را به طور معناداری بهبود بخشیده و نتایج در دوره پیگیری نیز از ثبات لازم برخوردار بوده است. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، می‌توان گفت که آموزش تنظیم هیجان می‌تواند به عنوان یک گزینه مداخله‌ای مناسب در بهبود ابرازگری هیجانی والدین کودکان کار مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، خودکارآمدی، ابرازگری هیجانی، پرخاشگری، والدین کودکان کار.

۱- فوق لیسانس روانشناسی عمومی دانشگاه گرمسار (نویسنده مسئول)

shsartak766@gmail.com

۲- دانشجوی فوق لیسانس روانشناسی کودکان استثنایی دانشگاه آزاد تهران مرکز

۳- فوق لیسانس روانشناسی مثبت گرا دانشگاه اصفهان

حقوق کودکان به دلیل ضعف و ناتوانی آنها تضييع گردیده است و به این علت امروزه از مباحث حقوقی در عرصه‌ی بین‌المللی، توجه به حقوق کودک است (عباسی، ۱۳۹۷). کودکان انسان‌هایی هستند که آینده کشور از وجود آنها شکل می‌گیرد، این کودکان باعث پرورش جامعه و سرمایه‌گذاری آینده هر کشوری به حساب می‌آیند و اگر به ساخت آینده کشور بدون وجود آنها نگریده شود، آن کشور آینده روشنی نخواهد داشت (ارجمند، ۱۳۹۸). بنابراین نخست پدیده کودکان کار را به عنوان یک مشکل اقتصادی اجتماعی بیان می‌کنیم، درآمد پایین و محرومیت‌های اجتماعی خانواده سبب شده‌است که کودکان این خانواده‌ها به سمت بازار کار سوق داده شوند (کریملی^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). از بارزترین سرمایه‌های ملی هر جامعه‌ای، کودکان می‌باشند و به این دلیل چگونگی سیر مراحل رشد و پختگی طرز فکر کودک در سال‌های مختلف بر آینده آن جامعه اثر قطعی دارد (قاموسی، ۱۳۹۵). مجموعه‌ای از علت‌های خانوادگی مانند طلاق، بی‌سرپرستی، بدرفتاری با کودکان در خانواده و مسائل اقتصادی در وجود آمدن کودکان تأثیرگذار است (الیاسی و همکاران، ۱۳۹۵). از دلایل به خطر افتادن تعادل عاطفی و ابرازگری هیجانات منفی این کودکان، در مقایسه با کودکان عادی شرایط خانوادگی این کودکان است (صدری دمیرچی و همکاران، ۱۳۹۸). علاوه بر آسیب‌هایی که کار کودکان بر آنها تحمیل می‌کند، بر خانواده و مخصوصاً والدین آنها نیز اثرات منفی زیادی می‌گذارد (اسکندری، ۱۳۹۵). از معضلات مهم و اساسی شهرهای بزرگ جهان امروزی وجود کودکان کار^۲ است که کمترین حقوق و مزایا را در قبال کار خود، دریافت می‌کنند (لیبل^۳، ۲۰۲۰). چندین عامل از جمله ناکارآمدی کانون خانواده و مدرسه، فقر اقتصادی و فرهنگی خانواده‌ها و عدم توانایی آنها در هماهنگی با سبک زندگی شهرهای بزرگ، نظارت نامناسب از سوی ارگان‌های مسئول و روش‌های نادرست رفتار شهروندان با این کودکان منجر به این شده است که پدیده‌ی کودکان کار به عنوان معضل اقتصادی و اجتماعی بزرگ در اکثر شهرهای جهان خود را به نمایش بگذارد (ابطحی، ۱۳۹۴).

از آنجاییکه خانواده می‌تواند باعث ایجاد آشوب‌های هیجانی، اضطراب و ناسازگاری شود و رابطه والد فرزند نقش مهمی در رشد کودک و نیز آینده‌ی کودکان ایفا می‌کند (کاناک^۴، ۲۰۱۶). پس نگاه خانواده نسبت به مسائل روز و اهمیت ندادن به تحصیل کودک می‌تواند از عوامل مهم در کار کردن کودک باشد (کامینگز^۵، ۲۰۱۶).

کودکان کار در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که سرمایه‌ی فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کافی نداشته و اکثر این خانواده‌ها از روستاها به شهرها مهاجرت کرده‌اند (رادمرد و بلتکین^۶، ۲۰۱۴).

در کشور ایران مشکل کودکان کار و خیابان موضوع جدیدی نیست چرا که در پر رونق‌ترین دوران اقتصادی این کشور نیز با موضوع کودکان کار مواجه بوده‌ایم (نیکوراد، ۱۳۹۷). پژوهشی که در ترکیه در سال ۲۰۱۹ انجام شد نشان دهنده آن است، که شیوع بالای فقر و تعداد زیاد فرزندان در خانواده‌ی کودکان کار باعث شده که کودکان آنها ۶ الی ۸ ساعت در روز و در قبال درآمد متوسط ۱/۶ دلار کار کنند (سونیس^۷ و همکاران، ۲۰۲۰). با کار کودک هزینه خانواده کاهش یافته و در نتیجه باعث افزایش باروری یعنی افزوده شدن به تعداد فرزندان خانواده می‌شود (کشاورز حداد و همکاران، ۱۳۹۳). عدم حمایت دولت‌ها از این خانواده‌ها نیز عدم تنظیم درست خانواده و وضعیت اقتصادی و اجتماعی و مقدار تحصیلات والدین نقش مهمی در وجود آمدن کودکان کار دارد، این وضع سبب شده که کودکان کار مشکلات متفاوتی که عبارتند: افت و ترک تحصیلی (سالم^۸، ۲۰۲۰) احساس تنهایی (خدابخش کولایی و همکاران، ۱۳۹۷) اضطراب (علیزاده فرد و سرایی، ۱۳۹۸) و افسردگی را تجربه کنند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۷). عمده‌ترین مشکل این والدین مشکلات اجتماعی، اقتصادی، نگرش‌های منفی اجتماع نسبت به آن‌ها و از جمله نگرانی‌های آنها آینده فرزندان‌شان است (آزادی جابری، ۱۳۹۷). این والدین با احساس تنهایی، انزوا، طرد شدگی و عدم درک از سوی دیگران مواجه هستند. فقر، آسیب‌های روحی، شیوع بالای فشارهای روانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم باعث آسیب‌پذیری آنها شده است (باقری، ۱۳۹۸). احساس درماندگی این خانواده‌ها به دلیل فشار اقتصادی و اجتماعی است و اکثراً زندگی سخت و دردناکی را می‌گذرانند و با مسائل آسیب‌زایی مانند تبعیض فرهنگی و نداشتن فرصت مناسب، کم‌سواد و نداشتن درآمد کافی و مستمری روبه‌رو هستند (شیخ الاسلام و پرسا، ۱۳۹۷).

به کودکانی که به دلیل کار کردن کودکی نمی‌کنند و پتانسیل و جایگاهشان را در خانواده و اجتماع از دست می‌دهند، کودک کار می‌گویند، که به دلیل کار کردن به رشد جسمی و ذهنی آنان آسیب وارد می‌شود (علیزاده فرد و سرایی، ۱۳۹۸). عوامل فرهنگی، سیاسی و اقتصادی سبب شده که کودکان درگیر کارهای سخت و خطرناک شوند و اکثر آنها در کنار تحصیل، به کارهای سخت هم می‌پردازند. در بسیاری از مناطق جنوبی جهان^۹ (یعنی آفریقا، آمریکای لاتین و کشورهای در حال توسعه آسیا مانند ایران) به عنوان یکی از مسائل اساسی و مهم از آن نام برده شده است (اوفوکو^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین از جمله مواردی که

1 Karimli
2 Labor children
3 Liebel
4 Kanak
5 Cummings
6 Radmard & Blaktein
7 Sevinç
8 Salam
9 Global South
10 Ofuoku

باید به آن رسیدگی شود، رسیدگی به وضعیت کودکان کار و خطرات احتمالی است که این کودکان را تهدید می‌کند، در حالی که به این موضوع پرداخته نشده، و باید خیلی روی آن کار شود. چون کودکان کار، سرمایه‌های انسانی هستند، و رسیدگی به مسأله سلامت جسم و روان این کودکان می‌تواند، نقش مؤثری در سلامت جامعه داشته باشد (امیری، ۱۳۹۸).

از آنجاییکه بی‌توجهی و بی‌مسئولیتی خانواده دلیلی برای کار کودکان است و کار کودک نتیجه‌ی ناتوانی خانواده در تصمیم‌گیری یا در روابط است، پس عاملی که می‌تواند باعث کار کودک شود تحصیلات و شغل والدین است. والدین تحصیل کرده‌تر مخصوصاً والدین، کمتر اجازه می‌دهند، کودکانشان سر کار بروند (وامقی و همکاران، ۱۳۹۴). نامنی مشکل دیگر این والدین است و این امر روابط اجتماعی آنها را مخدوش می‌کند، آسیب‌دیدگان اجتماعی رفتارشان به علت فشارهای مختلف روانی، اجتماعی، اقتصادی، نقص یا فقدان مهارت‌های زندگی، ضعف در بکارگیری شیوه‌های مقابله‌ای مبتلا شدن به اختلالات و بیماری‌های روانی و بسیاری مشکلات دیگر که با هنجارهای اجتماعی مغایرت دارند، زندگی سالم و مناسبی ندارند، ولی مداخلات تخصصی امکان زندگی سالم و مناسب را برای آنها فراهم می‌کند اگر چه نگرش غلط جامعه به آنان در روابط اجتماعی و حضور در اجتماع، آنها را با مشکلات زیادی مواجه ساخته است (خنیاء، ۱۳۹۶). پس با آموزش درست به خانواده‌ها، نقش حیاتی خانواده‌ها را می‌توان به آنها برگرداند و از رشد این کودکان جلوگیری به عمل آورد (محمدی، ۱۳۹۴). والدین در این خانواده‌ها با فقر، ناتوانی و بی‌قدرتی مخصوصاً در اداره‌ی امور اقتصادی روبه‌رو هستند و به این علت عزت نفس و سلامت روانی آنها مختل می‌شود (عباس سورکی، ۱۳۹۶). سرزنش به دلیل فقر، وضعیت اقتصادی نامناسب و مشکلات اجتماعی و فرهنگی این والدین باعث شده‌است در رویارویی با زندگی واقعی مورد تهدید واقع شده و این امر نتیجه‌ای جز تحقیر اجتماعی و سرزنش نخواهد داشت (جمعه پور، ۱۳۹۶). متأسفانه والدین نقش‌های چندگانه‌ای بر عهده دارند، که گاهی این نقش‌ها با هم در تعارض هستند و این تعارض‌ها سبب خستگی جسمی و روانشناختی آنها می‌شود، فقر، ناتوانی، بی‌قدرتی مخصوصاً در اداره‌ی امور اقتصادی خانواده و عزت نفس، سلامت روانی آنان را مختل می‌سازد (شاهسورای و همکاران، ۱۳۹۷). و باعث بوجود آمدن سایر اختلالات روانشناختی در آنها می‌شود (سعید منش و مداینی، ۱۳۹۸). این والدین سلامت جسمانی ضعیفی دارند. فقر عقلی و سلامت اجتماعی و سابقه‌ی حمایت اجتماعی کمی دارند (زکریا^۱، ۲۰۲۰). بنابراین احتمال آسیب در این والدین و کودکان بیشتر است (انگنور^۲ و همکاران، ۲۰۱۹).

پس می‌توان گفت نحوه‌ی صحیح آموزش مدیریت هیجانات، باعث کاهش افسردگی، استرس و اضطراب آنان شده‌است و از آنجاییکه والدین عهده‌دار آموزش مقابله با مسائل و مشکلات شخصی، روانی، اجتماعی، عاطفی رفتاری فرزندان در آینده است و نیز حفظ نظام روابط عاطفی بر عهده‌ی والد است و باید از تنش‌ها جلوگیری کند بنابراین آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان در برخورد با موقعیت‌های پر تنش و اضطراب‌زا برای خود و فرزندانشان ضروری است (حسینی، ۱۳۹۵). به کار گیری خودکارآمدی برای مقابله با مشکلات و دریافت حمایت‌های اجتماعی نقش بسزایی در زندگی آنها دارد (آزادی جابری، ۱۳۹۷). بر پایه‌ی پیشینه پژوهش موجود مشخص می‌شود که مشکلات می‌تواند باعث پایین آمدن سطح خودکارآمدی افراد به ویژه والدین در خانواده‌های فقیر شود (باتس^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). خودکارآمدی اهمیت زیادی در زندگی افراد دارد چرا که باور فرد نسبت به قابلیت‌های خود برای انجام موفقیت‌آمیز یک رفتار خاص، برای بدست آمدن یک نتیجه مشخص تعریف شده‌است (آلیسیس و ویس^۴، ۲۰۲۰).

بر اساس نظریه آلبرت بندورا^۵ در سال ۲۰۰۶ یکی از بهترین پیش‌بینی کننده‌های موفقیت در زندگی باورهای خودکارآمدی در تمامی جنبه‌های آن است (الهادابی و کارپینسکی^۶، ۲۰۲۰). اعتقاد افرادی که به خودکارآمدی بالایی رسیده‌اند این است که می‌توانند کارها را به خوبی و به‌درستی انجام داده و از کار و فعالیت دوری نمی‌کنند و به تلاش خود افزوده و افکار و احساسات خود را بهتر به کار می‌گیرند، اما خودکارآمدی پایین در افراد باعث می‌شود که آنها به توانایی‌های خود زمان رویارویی با مشکلات، شک کنند و احساس بی‌فایده بودن به آن‌ها دست دهد (طغیانی دولت‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۹). خودکارآمدی جزئی از خودپنداره‌ی هر فردی است (مائو^۷ و همکاران، ۲۰۲۰) که به باورهای هر فرد در رابطه با توانایی و ظرفیت‌هایش برای انجام تکالیفی که در آینده با آن‌ها مواجه می‌شود، مربوط است (بورنس^۸ و همکاران، ۲۰۲۰). اما بر اساس پیشینه پژوهش والدینی که دچار انواع فشارهای روانی هستند، با وجود این فشارها، سازگاری آن‌ها به مقدار زیادی از ثبات، خویش‌پنداری و خودکارآمدی آنان تأثیر می‌پذیرد (زارع بهرام‌آبادی و نظری، ۱۳۹۳). در زمینه‌ی تأثیر آموزش بر خودکارآمدی والدین، می‌توان گفت: آموزش والدین باعث زیاد شدن خودکارآمدی والدین، و در نهایت افزایش احساس سلامت والدین می‌شود و با آموزش و افزایش خود کارآمدی والدین، تعامل والدین با کودک نیز افزایش می‌یابد (دهقان منشادی، ۱۳۹۵).

از سویی دیگر تصمیم‌گیری برای مقابله با مسائل و مشکلات شخصی، روانی، اجتماعی و عاطفی، تحصیلی و رفتار فرزندان در آینده راه والدین بر عهده دارند و برای حفظ نظام روابط عاطفی موجود در خانواده، والدین باید کاری انجام دهد تا از به وجود آمدن حداقل تنش‌های موجود در خانواده جلوگیری کند و فرزندان را از لحاظ مادی و معنوی تحت حمایت خود قرار دهد.

- 1 Zakaria
- 2 Agnafors
- 3 Bates
- 4 Alisic & Wiese
- 5 Bandura
- 6 Alhadabi & Karpinski
- 7 Mao
- 8 Burns

برخورداری از ابرازگری هیجانی مثبت و تنظیم هیجانات مثبت می‌تواند به این والدین در مقابله با شرایط تنش‌زا و استرس‌زا کمک کند (فولادچنگ، حسن‌نیا، ۱۳۹۳). اگر به‌جای ابراز هیجان از سرکوب هیجان استفاده شود هر چند آن هیجان بسیار کوچک باشد پیامدهای منفی به همراه دارد که سلامتی فرد را به مخاطره می‌اندازد (پری و هایاکی^۱، ۲۰۱۴).

در پژوهش‌ها کمتر به مقوله‌ی ابراز هیجانات و احساسات در این والدین اشاره شده است و کمتر مورد تحقیق قرار گرفته است. پرخاشگری در میان خانواده‌های کم درآمد و فقیر، بالاتر از خانواده‌هایی است که برخوردار از درآمد کافی و وضعیت اقتصادی مناسب هستند (سیبله راور^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). پرخاشگری هر نوع رفتاری از جمله کلامی و غیر کلامی مانند حمله به شخص، حیوان یا شیء دیگری به منظور آسیب رساندن به هدف مورد نظر است (سورف و همکاران^۳، ۲۰۲۰). پرخاشگری می‌تواند تظاهرات مختلفی به صورت مستقیم و غیر مستقیم داشته باشد انواع پرخاشگری شامل فیزیکی، کلامی^۴ یا رابطه‌ای^۵ است (واربرتون و اندرسون^۶، ۲۰۱۵). افرادی که از حمایت‌های روانی و اجتماعی محروم هستند، این محرومیت خطری برای سلامتی روانی و اجتماعی آنان است. و نیز افسردگی و دل‌سردی، عزت نفس پایین، احساس یأس و ناامیدی در بعضی موارد رفتارهای پرخاشگرانه از جمله پیامدهای فقدان حمایت و طرد شدگی است (قربانی و همکاران، ۱۳۹۸)، ارائه مداخلات روانشناختی برای کم کردن مشکلات این والدین حائز اهمیت است که در مداخلات متعددی از جمله آموزش مهارت‌های زندگی (رضایور و همکاران، ۱۳۹۵)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۷ بر بر کیفیت زندگی^۸ (محمدی و همکاران، ۱۳۹۷)، آموزش مثبت‌اندیشی^۹ بر تاب‌آوری^{۱۰} و رضایت از زندگی^{۱۱} (مقصودلو و عمویور، ۱۳۹۶)، مداخله مددکاری اجتماعی گروهی با رویکرد توسعه^{۱۲} بر توانمندسازی روانی و اجتماعی (ترابی مومن و همکاران، ۱۳۹۶)، روان‌درمانگری گروهی مثبت‌گرا بر بر کیفیت زندگی، امید به زندگی^{۱۳} و سازش یافتگی اجتماعی^{۱۴} (هادی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸)، توانمندی روانشناختی^{۱۵} بر بهزیستی روانشناختی^{۱۶} (رضاییان و همکاران، ۱۳۹۷)، آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^{۱۷} بر انعطاف‌پذیری شناختی و سبک‌های مقابله‌ای زنان سرپرست خانوار به کار گرفته شده است (بشرویور و همکاران، ۱۳۹۷).

گسترده هیجانات انسان از غم، ناامیدی و بی‌زاری تا برخورداری از شادی، رفتارهای ابرازگر را فرا می‌خوانند. تعدادی از افراد هیجانات خود را آزادانه بیان می‌کنند بدون اینکه نگران پیامدهای آن باشند. و برخی دیگر در ابراز هیجانات خود محافظه کارانه عمل می‌کنند. برخی افراد هیجانات خود را بروز نمی‌دهند، ولی با وجود این احساس راحتی می‌کنند. در حالیکه برخی افراد زمانی-که مانع بروز هیجان‌تشان می‌شوند، احساس تنیدگی می‌کنند و در معرض خطر آشفتگی روانشناختی بوده و چه بسا دچار دشواری-های جسمانی می‌شوند. برخی دیگر هیجانات ناراحت‌کننده را در افکار خود بازبینی می‌کنند و گروهی نیز امکان دارد ابرازگر یا غیرابرازگر (بریشم کش و همکاران، ۱۳۹۵)، دوسوگرایی در ابراز هیجانات (علوی و همکاران، ۱۳۹۵) و یا دارای ناگویی هیجانی باشند (پرسی^{۱۸} و همکاران ۲۰۲۰). ابرازگری هیجانی به ابراز پاسخ‌های هیجانی (برای مثال غم یا گریه کردن) گفته می‌شود و به معنای تمایل درونی برای سهیم شدن یا نشدن هیجانات درونی با دیگران تعریف شده است (بشرویور و همکاران، ۱۳۹۳). ابرازگری هیجانی را به عنوان توانایی فردی در برقرار کردن ارتباط یا حالات هیجانی از طریق حرکات کلامی و غیر کلامی از جمله از طریق ابراز چهره‌ای می‌توان تعریف کرد (ریگیو^{۱۹}، ۲۰۲۰).

علاوه بر این طبق نتایج یک پژوهش، ابراز هیجانی یک ویژگی روانشناختی-هیجانی است که به میزان تمایل فرد به نمایش احساسات خود از طریق رفتارهای ظاهری و چهره‌ای اشاره می‌کند (میزوکاوا و هامانا^{۲۰}، ۲۰۲۰). پس اصطلاح ابرازگری هیجانی را به دو روش مختلف می‌توان به کار گرفت، اول اینکه برای نشان دادن جنبه‌هایی از رفتار که افراد برای انتقال احساساتشان به دیگران استفاده می‌کنند. و دیگری جنبه‌هایی از رفتار که غیرعمدی هستند و به‌وسیله آن افراد قادرند هیجانات دیگران را استنباط کنند (کشاورز افشار و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین ابرازگری هیجانی را به عنوان تمایل فرد به نشان دادن احساسات خود از طریق رفتار بیرونی و حالات چهره‌ای می‌توان بیان کرد (لین^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۰). این ابرازگری قادر است شیوه‌ی مقابله فرد با مشکلات، مسائل و سختی‌های زندگی را تحت تأثیرات منفی و یا مثبت خود قرار دهد (آنتونوپولو^{۲۲} و همکاران، ۲۰۲۰). مؤلفه‌های این ابرازگری عبارت است از ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی (حاجی محمد کاظمی و همکاران، ۱۳۹۷).

1 Perry & Hayaki
2 Cybele Raver
3 Soreff
4 Verbal
5 Relationship
6 Warburton & Anderson
7 Acceptance and Commitment
8 Quality of Life
9 Positive Training
10 Resilience
11 Life Satisfaction
12 Group Social Work Intervention with Development Approach
13 Life Expectancy
14 Social Adjustment
15 Psychological Empowerment
16 Psychological Well-Being
17 Mindfulness-Based Stress Reduction
18 Preace
19 Riggio
20 Mizokawa & Hamana
21 Lin
22 Antonopoulou

ابراز هیجان‌ات به شیوه‌های معیوب و نامناسب، پیش بینی کننده‌ی قوی در بروز رفتارهای پرخطر است پس ابرازگری هیجانی باعث کاهش بروز واکنش پذیری رفتارهای خود مختار می‌شود (درستیان و همکاران، ۱۳۹۷). ابرازگری هیجانی که شامل ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی است به عنوان نمایش دادن بیرونی هیجان‌ات فارغ از توجه به ارزش‌های مثبت و منفی آن و همچنین بدون در نظر گرفتن شیوه بیان آن یعنی چهره‌ای، کلامی و حالت بدنی تعریف شده است (شریفی‌نیا و هارون رشیدی، ۱۳۹۹).

اما مداخله‌ای که کمتر به اثربخشی آن بر ابرازگری هیجانی والدین کودکان کار توجه شده‌است، آموزش تنظیم هیجان می‌باشد. تنظیم هیجان فرآیندی است که این امکان را به فرد می‌دهد در حالیکه با دیگران ارتباط برقرار می‌کند بتواند احساسات خود را شناسایی، تعدیل و بیان کند (چاکون کابراس^۱، ۲۰۱۹). طبق نظریه گروس تنظیم هیجان به دامنه وسیعی از فرآیندهای اجتماعی، زیستی و رفتاری اطلاق شده‌است (گروس، ۲۰۱۳) که افراد از طریق آن بر هیجان‌ات تجربه شده، زمانیکه آنرا تجربه می‌کنند و چگونگی بیان هیجان‌ات (سزیگل^۲ و همکاران، ۲۰۱۲) به صورت خودکار یا کنترل شده و در یک سطح هوشیار تا ناهوشیار تأثیر می‌گذارند (دیکسون^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). مهارت‌های تنظیم هیجان سازه‌هایی هستند که به نظر می‌آید، بر سلامت روانی و جسمانی افراد اثرگذار هستند و آموزش این مهارت‌ها قادر به کم کردن هیجان‌ات منفی، آگاه نمودن افراد از هیجان‌ات خود و پذیرش و ابراز به موقع هیجان‌ات خواهد شد. که این امر باعث افزایش مکانیسم سازش مثبت در افراد آموزش دیده می‌شود (متولی زاده و همکاران، ۱۳۹۹).

۲- مواد و روش پژوهش

مطالعه حاضر از نظر هدف در زمره پژوهش‌های کاربردی است این پژوهش از نظر روش شناسی جزء طرح‌های نیمه آزمایشی قرار می‌گیرد چراکه در این طرح امکان کنترل متغیرهای مزاحم، از جمله رخدادهای هم زمان با انجام پژوهش، نیاز به مکان بزرگتر به دلیل رعایت فاصله اجتماعی و خستگی به دلیل طولانی بودن زمان آموزش، وجود نداشت. این پژوهش دارای مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری (دو ماهه بعد از پس آزمون) همراه با دو گروه آزمایش و کنترل است. مراحل اجرای این پژوهش به ترتیب شامل ۱- گمارش تصادفی آزمودنی‌ها. ۲- اجرای پیش آزمون و جمع آوری داده‌ها. ۳- انجام مداخله گروهی. ۴- اجرای پس آزمون و جمع آوری داده‌ها. ۵- اجرای مرحله پیگیری و جمع آوری داده‌ها دو ماه بعد از آخرین جلسه مداخله می‌باشد.

جول ۱- دیاگرام طرح نیمه آزمایشی با روش پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری (دلاور، ۱۳۹۷)

گروه‌ها	پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون	پیگیری
آزمایشی	T1	X	T2	T3
کنترل	T2	-	T2	T3

T1= پیش آزمون (خودکارآمدی، ابرازگری هیجانی و پرخاشگری)

T2= پس آزمون (خودکارآمدی، ابرازگری هیجانی و پرخاشگری)

T3= پیگیری (خودکارآمدی، ابرازگری هیجانی و پرخاشگری)

X= متغیر مستقل (آموزش تنظیم هیجان)

جامعه آماری: جامعه آماری در این پژوهش والدین کودکان کار، منطقه ۱۰ شهر تهران (منطقه نواب- بریانک- سلسبیل-

سپه- هاشمی) در تیر ماه سال ۱۴۰۳ می‌باشد.

نمونه‌گیری و روش نمونه: جامعه آماری تمام والدین کودکان کار منطقه ۱۲ شهر تهران می‌باشد. ولی چون در منطقه‌ی

۱۰ خانه کودک وجود دارد، و همکاری خانه‌ی کودک نواب، نمونه‌ی مورد نظر به صورت غیر تصادفی در دسترس انتخاب گردید.

در پژوهش حاضر بر اساس جدول کوهن و با توجه به آلفا ۰/۰۵/ توان آزمون ۰/۸ و اندازه اثر ۲ حجم نمونه ۲۸ والدین محاسبه گردید. برای انجام نمونه‌گیری به روش زیر عمل گردید:

در جلسه‌ی مقدماتی یک ساعته توضیحاتی در خصوص طرح پژوهشی، مراحل مداخله، مدت دوره، زمان برگزاری دوره، شرایط خروج از پژوهش و چگونگی تهیه فیلم ۱۰ دقیقه‌ای از جلسات، توضیحاتی در اختیار والدین قرار گرفت و به سوالات آنها پاسخ داده شد و در این جلسه فرم رضایت‌نامه برای شرکت در پژوهش امضا گردید.

در خانه کودک نواب ۵۴ والد کودک وجود داشت که البته از این تعداد ۳۰ نفر والد کودک کار بودند چرا که طبق معیارهای ورود، که والدین حتما باید والدینی باشند که کودکانشان مشغول کار هستند، نمونه‌گیری از این تعداد صورت گرفت. نمونه‌گیری با روش تصادفی و با استفاده از برنامه‌ی کامپیوتری رندوم نامبر، ۱۴ نفر در گروه آزمایش و ۱۴ نفر در گروه گواه قرار گرفتند. در این

1 Chacon-Cuberos

2 Szczygie

3 Dixon

نمونه هیچ ریزشی وجود نداشت. عدم ریزش به دلیل تشویق والدین (دریافت کالای مصرفی) از طرف خانه کودک، نیز خدماتی بود که به کودکان این والدین تعلق می‌گرفت. در این مداخله پیگیری دو ماهه انجام گردید تا زمان ماندگاری آموزش بدست‌آید.

پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ) کینگ و امونز (۱۹۹۰):

این مقیاس شامل ۱۶ سوال است و سه مولفه از جمله ابراز هیجان مثبت با سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ و ۷؛ ابراز صمیمیت با سوالات ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲؛ و ابراز هیجان منفی با سوالات ۱۳، ۱۴، ۱۵ و ۱۶ را اندازه‌گیری می‌کند (حسینی و شاهقلیان، ۱۳۹۳). نمره‌گذاری در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای می‌باشد به این صورت که کاملاً موافقم ۵ نمره، موافقم ۴ نمره، نظری ندارم ۳ نمره، مخالفم ۴ نمره و کاملاً مخالفم ۱ نمره تعلق می‌گیرد. نمره بالاتر بیانگر ابرازگری هیجانی بالاتر در فرد پاسخ دهنده است (رفیعی‌نیا و همکاران، ۱۳۸۵). در داخل ایران در یک پژوهش برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمده است (صدری دمیچی و همکاران، ۱۳۹۸). در یک پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ برای مولفه‌های ابراز هیجان مثبت ۰/۶۵، ابراز صمیمیت ۰/۵۹ و ابراز هیجان منفی ۰/۶۸ (حاجی محمد کاظمی و همکاران، ۱۳۹۷) و در یک پژوهش دیگر ضرایب در دامنه بین ۰/۴۷ تا ۰/۷۰ دست آمده است (شریفی‌نیا و هارون رشیدی، ۱۳۹۹).

روش اجرا، اصول و عنوان جلسات

پس از تصویب این طرح پژوهشی و تایید انجمن حمایت از حقوق کودک که خانه کودک نواب زیر نظر این انجمن اداره می‌شود به خانمی کودک نواب مراجعه شد. مداخله آموزشی این طرح پژوهشی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طبق پروتکل هفته‌ای یک جلسه، برنامه‌ریزی شده است. جلسات در ۴ جلسه ۱۸۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو بار انجام شد. ابتدا پیش‌آزمون از هر دو گروه به عمل آمد، بلافاصله بعد از مداخله آموزشی برای گروه آزمایش، از هر دو گروه در شرایط یکسان پس‌آزمون به عمل آمد افراد نمونه به پرسشنامه‌های خودکارآمدی شری، ابرازگری هیجانی کینگ امونز و پرخاشگری باس و پری که در پیش‌آزمون به آنها پاسخ داده بودند به سوالات پرسشنامه به عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند در این پژوهش، هم‌چنین بعد از دو ماه، مرحله‌ی پیگیری انجام شد و آزمودنی‌ها به سوالات پرسشنامه به عنوان مرحله پیگیری پاسخ دادند. بعد از جمع‌آوری داده‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اطلاعات گردآوری شده با آزمون‌های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. البته چون تعدادی از افراد نمونه یا سواد خواندن نداشتند و یا کم سواد بودند پژوهشگر در پس‌آزمون-پیش‌آزمون و پیگیری تک‌تک سوالات را خوانده و ابهامات نمونه‌ها را برطرف کرده و به پرسشنامه‌ها پاسخ داده شد تا حتی الامکان سوالات صحیح پاسخ داده‌شوند و در نهایت آموزش تنظیم هیجان بر روی متغیرهای وابسته که شامل خودکارآمدی، ابرازگری هیجانی و پرخاشگری می‌باشد مورد مطالعه قرار گرفت.

جدول ۱- جلسات آموزش تنظیم هیجان گروس ۲۰۰۲

جلسه	هدف جلسه	محتوی جلسه	تکلیف جلسه
۱	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر	۱- آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا ۲- بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی ۳- بیان منطقی و مراحل مداخله ۴- بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه.	تکلیف داخل جلسه: انجام تمریناتی با هدف آشنایی با یکدیگر. تکلیف خارج از جلسه: تمرکز روی رخدادهای هیجانی که خارج از جلسه برای هر فرد اتفاق می‌افتد، ثبت رخداد. بازخورد: بازخورد: بیان نقطه نظرات اعضای گروه در مورد تجربه خاص خود نسبت به این جلسه.
۲	انتخاب موقعیت، هدف: ارائه آموزش هیجان	دستور جلسه: شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و درازمدت هیجان.	تکلیف داخل جلسه: تجربه حالت‌های هیجانی تکلیف خارج از جلسه: ثبت تجربه‌های هیجانی افراد با توجه به ابعاد چندگانه هیجان، توسط هر عضو گروه بازخورد: بیان نقطه نظرات اعضای گروه در مورد تجربه خاص خود نسبت به این جلسه و جلسات پیشین.
۳	انتخاب موقعیت، هدف: ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا	دستور جلسه: راجع به عملکرد هیجان‌ها در فرایند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تاثیرگذاری روی آنها و همچنین سازماندهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضا گفتگویی صورت گرفت و مثال‌هایی از تجربه‌های واقعی آنها مطرح شد.	تکلیف داخل جلسه: تکمیل فرم خود-ارزیابی پاسخ‌های هیجانی و فرم آسیب‌پذیری هیجانی، تهیه و درجه‌بندی درست مهارت‌های فردی برای تسکین و تنظیم هیجان-ها. تکلیف خارج از جلسه: تکمیل فرم آسیب‌پذیری هیجانی و گزارش‌های روزانه هیجان‌ها بازخورد: بیان نقطه نظرات اعضای گروه در مورد تجربه خاص خود نسبت به این جلسه و جلسات پیشین
۴	اصلاح موقعیت، هدف: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان	دستور جلسه: الف) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب ب) آموزش راهبرد حل مسئله	تکلیف داخل جلسه: فهرست کردن اهداف فردی، اجتماعی و رابطه‌ای، بررسی روابط خود با اطرافیان، شناسایی موقعیت‌های فردی و بین فردی که باید بهبود

		ج) آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض).	یابند و تهیه فهرستی از فعالیت‌های مثبت. آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای حل مشکلات بین فردی تکلیف خارج از جلسه: انجام یک فعالیت مثبت در هر روز بر طبق فهرست اهداف، اقدام برای حل و فصل مشکلات بین فردی بازخورد: بیان نقطه نظرات اعضای گروه در مورد تجربه خاص خود نسبت به این جلسه و جلسات پیشین.
۵	گسترش توجه، هدف: تغییر توجه	دستور جلسه: ۱) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی ۲) آموزش توجه.	تکلیف: از اعضا خواسته شد که در طول هفته هرگاه با حالت هیجانی خاصی مانند غم، خشم و ترس مواجه شدند، به انجام انواع مهارت‌های کنترل فکر و تغییر توجه (مهارت‌های آموخته شده پرداخته و میزان تأثیر هر مهارت را در مقیاس ۰ تا ۱۰ درجه‌بندی کنند. بازخورد: اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه خاص این جلسه و جلسات پیشین را بیان کردند.
۶	ارزیابی شناختی، هدف: تغییر ارزیابی‌های شناختی	دستور جلسه: ۱) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی ۲) آموزش توجه	تکلیف داخل جلسه: تکمیل لیست ارزیابی‌های غلط، شناسایی این ارزیابی‌ها و پیامدهای هیجانی آن و تمرین راهبرد باز-ارزیاب. تکلیف: از اعضا خواسته شد که در طول هفته هرگاه با حالت هیجانی خاصی مانند غم، خشم و ترس مواجه شدند به نقش و تأثیر محتوای افکار و پردازش ذهنی خود روی افزایش و کاهش پاسخ هیجانی توجه کرده و میزان تأثیر افزایشدهنده و کاهنده ذهن، بر پاسخ هیجانی خود را درجه‌بندی و ثبت کنند. پس از آن به انجام راهبرد باز ارزیابی بپردازند و تأثیر این کار روی تجربه هیجانی خود را ثبت کنند. بازخورد: اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه خاص این جلسه و جلسات پیشین را بیان کردند.
۷	تعدیل پاسخ هدف: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان	دستور جلسه: ۱) شناسایی میزان و نحوه‌ی استفاده از راهبرد بازدارنده و بررسی پیامدهای هیجانی آن ۲) مواجهه ۳) آموزش ابراز هیجان ۴) اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده-های محیطی ۵) آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.	تکلیف: به کار بردن مهارت‌های ابراز هیجان و تعدیل پاسخ در هنگام درگیر شدن در تجربه‌های هیجانی بازخورد: اعضای گروه، نقطه نظر خود در مورد تجربه خاص این جلسه و جلسات پیشین را بیان کردند.
۸	ارزیابی و کاربرد هدف: ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد.	دستور جلسه: ۱) ارزیابی میزان میل به اهداف فردی و گروهی ۲) کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط-های طبیعی خارج از جلسه ۳) بررسی و رفع موانع انجام تکالیف	تکلیف: مراحل اقدام توسط خود افراد تعیین شد و برای کاربرد برنامه در زندگی واقعی برنامه ریزی شد. بازخورد: یک ارزیابی کیفی از کل برنامه به صورت کتبی و در پاسخ به این سؤال که کل برنامه را چگونه ارزیابی می‌کنید، انجام گرفت. از اعضا خواسته شد که آزادانه و بدون قید نام، نظر خود را بیان کنند. در پایان از تلاش اعضای گروه، قدردانی به عمل آمد و از آنها خواسته شد، به خاطر موفقیت‌هایشان به خودشان پاداش دهند.

روش‌های آماری و تجزیه تحلیل نتایج

در سطح توصیفی:

الف) جهت سنجش میزان متغیرهای مورد پژوهش از شاخص‌های گرایش مرکزی (میانگین، میانه و نما)، شاخص های پراکندگی از مرکز (انحراف استاندارد و واریانس) استفاده گردید.

ب) پارامترهای کجی/راستی/پخی مورد استفاده قرار گرفت. در سطح استنباطی:

الف) جهت سنجش همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش از آزمون F لون^۱ و موخلی^۲ و جهت نرمال بودن نمونه ی مورد بررسی از آزمون شاپیرو-ویلک^۳ استفاده گردید.

ب) در صورت برقرار بودن شرط آزمون های پارامتریک از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و(آنوای آمیخته) استفاده می شود.

ج) جهت سنجش تفاضل نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون متغیرها و بررسی پایه دارای مداخله تا پیگیری از تحلیل آنوای آمیخته استفاده گردید.

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در این پژوهش از نسخه SPSS 30 استفاده گردید.

۳- نتایج و بحث

به منظور شناخت بهتر ماهیت جامعه‌ای که در پژوهش مورد مطالعه قرار گرفته است و آشنایی بیشتر با متغیرهای پژوهش، قبل از تجزیه و تحلیل داده‌های آماری، لازم است این داده‌ها توصیف شود. همچنین توصیف آماری داده‌ها، گامی در جهت تشخیص الگوی حاکم بر آن‌ها و پایه‌ای برای تبیین روابط بین متغیرهایی است که در پژوهش بکار می‌رود.

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی سن نمونه به تفکیک گروه‌ها

گروه	متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
آزمایش	۳۰-۳۴	۲	۱۴,۳
	۳۵-۳۹	۶	۴۲,۹
	۴۰-۴۴	۶	۴۲,۹
کنترل	۳۰-۳۴	۲	۱۴,۳
	۳۵-۳۹	۵	۳۵,۷
	۴۰-۴۴	۷	۵۰,۰

جدول ۲، یافته‌های پژوهش را نشان داد که سن آزمودنی‌ها بدین صورت بود که در گروه آزمایش ۲ نفر (۱۴/۳ درصد) بین ۳۰ تا ۳۴ سال؛ ۶ نفر (۴۲/۹ درصد) بین ۳۵ تا ۳۹ سال و ۶ نفر (۴۲/۹ درصد) بین ۴۰ تا ۴۴ و در گروه کنترل ۲ نفر (۱۴/۳ درصد) بین ۳۰ تا ۳۴ سال؛ ۵ نفر (۳۵/۷ درصد) بین ۳۵ تا ۳۹ سال و ۷ نفر (۵۰ درصد) نیز بین ۴۰ تا ۴۴ بودند

۳-۱- نتایج آزمون‌ها و تحلیل آماری

میانگین و انحراف استاندارد نمرات ابرازگری هیجانی در گروه‌های مورد پژوهش:

جدول ۳- میانگین و انحراف استاندارد نمرات ابرازگری هیجانی در گروه‌های مورد پژوهش

متغیر	گروه	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ابراز هیجان مثبت	پیش آزمون	۱۷,۷۱	۲,۸۴	۱۷,۸۶	۳,۶۹
	پس آزمون	۱۹,۹۳	۲,۸۹	۱۷,۹۳	۴,۵۹
	پیگیری	۲۰,۲۹	۳,۳۸	۱۸,۰۰	۴,۵۵
ابراز صمیمیت	پیش آزمون	۱۳,۰۷	۳,۴۷	۱۳,۲۱	۲,۹۴
	پس آزمون	۱۵,۴۳	۳,۷۷	۱۳,۵۰	۳,۳۴
	پیگیری	۱۶,۷۹	۳,۹۴	۱۳,۳۶	۳,۴۳
ابراز هیجان منفی	پیش آزمون	۱۰,۳۶	۱,۴۹	۱۱,۰۷	۱,۴۳
	پس آزمون	۱۱,۲۹	۱,۳۲	۱۱,۰۰	۱,۵۶
	پیگیری	۱۱,۰۰	۱,۱۷	۱۰,۸۶	۱,۱۶
نمره کل ابرازگری هیجانی	پیش آزمون	۴۱,۱۴	۴,۷۳	۴۲,۱۴	۴,۸۳
	پس آزمون	۴۶,۶۴	۴,۹۸	۴۲,۴۳	۵,۵۴
	پیگیری	۴۸,۰۷	۵,۴۴	۴۲,۲۱	۵,۴۸

1 Levene
2 Mauchly
3 Shapiro-Wilk

چولگی و کشیدگی نمرات پرخاشگری در گروه‌های مورد پژوهش

جدول ۴- نتایج چولگی و کشیدگی نمرات پرخاشگری در گروه‌های مورد پژوهش

متغیر	گروه	آزمایش		کنترل	
		چولگی	کشیدگی	چولگی	کشیدگی
ابراز هیجان مثبت	پیش‌آزمون	۱.۳۴	۲.۲۶	۰.۱۴	۱.۸۴
	پس‌آزمون	۱.۱۹	۱.۶۴	۰.۷۷	۰.۱۱
	پیگیری	۱.۱۸	۱.۰۱	۰.۹۳	۰.۶۲
ابراز صمیمیت	پیش‌آزمون	۰.۴۰	-۰.۸۴	۰.۷۰	۱.۳۳
	پس‌آزمون	۰.۷۴	-۰.۲۶	۰.۱۳	۰.۳۲
	پیگیری	۰.۲۱	-۱.۲۲	۰.۶۷	۰.۷۲
ابراز هیجان منفی	پیش‌آزمون	-۰.۷۸	-۰.۶۲	-۰.۶۸	۰.۱۷
	پس‌آزمون	۰.۳۱	۰.۰۹	۰.۰۱	۰.۱۹
	پیگیری	-۰.۳۳	-۰.۳۹	-۰.۲۱	-۰.۴۳
نمره کل ابرازگری هیجانی	پیش‌آزمون	۰.۴۸	۰.۷۷	۰.۱۹	۱.۹۴
	پس‌آزمون	۰.۲۸	-۰.۸۲	۰.۳۰	۱.۹۹
	پیگیری	۰.۷۳	۱.۴۳	۰.۱۳	۰.۱۰

مشاهده می‌شود، چولگی و کشیدگی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری ابرازگری هیجانی و ابعاد آن در گروه آزمایش و گواه بین +۲ و -۲ می‌باشد، بنابراین می‌توان پذیرفت که نمرات آن‌ها از توزیع نرمال پیروی کند.

آزمون همگنی واریانس

یکی دیگر از پیش‌فرض‌های آزمون کوواریانس همگنی واریانس‌های گروه‌هاست. به این معنی که واریانس خطاهای گروه‌های مختلف مورد آزمون دارای واریانس یکسانی هستند. برای آزمون این پیش‌فرض با استفاده از نرم‌افزار SPSS می‌توان آزمون لوین را بدین منظور اجرا نمود. اگر سطح معنی‌داری بیشتر از ۰.۰۵ شد، می‌توان همگن بودن واریانس گروه‌ها را تأیید نمود (گمست و همکاران، ۲۰۰۸).

جدول ۵- نتایج بررسی همگنی واریانس ابرازگری هیجانی به کمک آزمون همگنی واریانس‌ها (لوین)

متغیر	مراحل آزمون	آماره	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
ابراز هیجان مثبت	پیش‌آزمون	۰.۳۴	۱	۲۶	۰.۵۶
	پس‌آزمون	۲.۳۸	۱	۲۶	۰.۱۳
	پیگیری	۰.۶۱	۱	۲۶	۰.۴۴
ابراز صمیمیت	پیش‌آزمون	۰.۸۳	۱	۲۶	۰.۳۷
	پس‌آزمون	۰.۲۶	۱	۲۶	۰.۶۱
	پیگیری	۰.۹۹	۱	۲۶	۰.۳۲
ابراز هیجان منفی	پیش‌آزمون	۰.۱۶	۱	۲۶	۰.۶۸
	پس‌آزمون	۰.۰۸۹	۱	۲۶	۰.۷۶
	پیگیری	۰.۲۱	۱	۲۶	۰.۸۸
نمره کل ابراز هیجان	پیش‌آزمون	۰.۱۰	۱	۲۶	۰.۹۲
	پس‌آزمون	۰.۰۸۸	۱	۲۶	۰.۷۶
	پیگیری	۰.۱۰	۱	۲۶	۰.۷۴

با توجه به اینکه سطح معنی‌داری برای متغیر ابرازگری هیجانی و ابعاد آن گروه کنترل و آزمایش تحقیق همگی بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است پس فرض H_0 رد نمی‌شود و لذا استفاده این گروه متغیرها از پیش‌فرض تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرمال بودن توزیع گروه‌های مورد بررسی موفق بیرون آمدند.

آزمون تحلیل واریانس

جدول (۶) نتایج آزمون تحلیل واریانس برای بررسی اثر آموزش تنظیم هیجان بر ابرازگری هیجانی والدین را نشان می‌دهد.

جدول ۶- خلاصه آزمون تحلیل واریانس برای بررسی اثر آموزش تنظیم هیجان بر ابرازگری هیجانی والدین

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
ابراز هیجان مثبت	اثر گروه	۲۴.۶۶	۱.۵۳	۱۶.۰۲۳	۱۰.۶۵	.۰۰۱	.۲۹
	اثر خطا	۶۰.۱۹	۴۰.۰۲	۱.۵۰۴			
ابراز صمیمیت	اثر گروه	۴۵.۰۲	۲	۲۲.۵۱۲	۳۷.۵۳	.۰۰۰	.۵۹
	اثر خطا	۳۱.۱۹	۵۲	۰.۶۰۰			
ابراز هیجان منفی	اثر گروه	۴۰.۰۹	۲	۲۰.۰۴	۲.۷۰	.۰۷	.۰۹
	اثر خطا	۳۹.۳۳	۵۲	۰.۷۵			

براساس جدول ۶ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون تحلیل واریانس بیان‌گر آن است که اثر روش آموزش تنظیم هیجان بر ابراز هیجان مثبت ($P < 0.05$, $\eta^2 = 0.29$)، ابراز صمیمیت ($P < 0.05$, $\eta^2 = 0.59$)، ابراز هیجان منفی ($P < 0.05$, $\eta^2 = 0.09$)، اثر گروه (۲ و ۵۲) معنادار است در نتیجه بین نمره‌های عامل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در میزان بهبود ابراز هیجان مثبت و ابراز صمیمیت تفاوت معناداری مشاهده شد ($p \leq 0.05$). این نتایج بیانگر تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر ابراز هیجان مثبت و صمیمیت می‌باشد.

اما آموزش تنظیم هیجان بر ابراز هیجان منفی ($P > 0.05$, $\eta^2 = 0.09$)، $F(2, 52) = 2.70$ ، تاثیر معنادار ندارد. مقدار این تأثیر با توجه به مربع جزئی اتا (اندازه اثر) بدین صورت است که ۲۹ درصد تغییرات ابراز هیجان مثبت و ۵۹ درصد تغییرات ابراز صمیمیت والدین کودکان کار از تفاوت گروه‌های آزمون و کنترل ناشی می‌شود. به‌منظور مشخص نمودن اینکه زیر نشان داده شده است.

متغیر	پیش‌آزمون - پس‌آزمون		پیش‌آزمون - پیگیری		پس‌آزمون - پیگیری	
	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
ابراز هیجان مثبت	-۱/۱۴	۰/۰۰۱	-۱/۳۵	۰/۰۰۲	-۰/۲۱	۰/۹۵
ابراز صمیمیت	-۱/۳۲	۰/۰۰۱	-۱/۹۲	۰/۰۰۱	-۰/۶۰	۰/۰۳

مقایسه دو به دوی آزمودنی‌ها در سه زمان متفاوت (جدول ۷) نشان می‌دهد، در مولفه‌ی ابراز هیجان مثبت بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0.05$) اما بین پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0.05$). در نتیجه می‌توان گفت که میزان ابراز هیجان مثبت والدین کودکان کار به‌طور معناداری افزایش پیدا کرده است و این افزایش به‌مرور زمان ثابت مانده است. همچنین در مولفه ابراز صمیمیت بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری و بین پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0.05$) در نتیجه می‌توان گفت که میزان ابراز صمیمیت والدین کودکان کار به‌طور معناداری افزایش پیدا کرده است و این افزایش به‌مرور زمان پایدار مانده است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که آموزش تنظیم هیجان بر مولفه‌های ابرازگری هیجانی شامل ابراز هیجان مثبت و ابراز صمیمیت والدین کودکان کار تاثیر معنادار دارد.

۴- بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل واریانس و مقایسه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در فصل پیشین حاکی از آن بود که آموزش تنظیم هیجان بر ابرازگری هیجانی والدین کودکان کار و زیر مقیاس‌های ابراز هیجان مثبت و ابراز صمیمیت معنادار بود. هرچند این آموزش اثر معناداری بر ابراز هیجان منفی نداشت. اثرات آموزش تنظیم هیجان بر ابراز هیجان مثبت و ابراز صمیمیت والدین در طول زمان نیز پایدار مانده بود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش تنظیم هیجان گروس بر ابراز هیجان مثبت و ابراز صمیمیت والدین کودکان کار منطقه ۱۲ شهر تهران مؤثر بوده و در طول زمان (۲ ماه) اثر خود را حفظ کرده است. نتایج به دست آمده از این فرضیه، با مطالعات پیشین از جمله جوادیان و همکاران (۱۳۹۷)، طباطبایی (۲۰۲۰)، صدری دمیچی و همکاران (۱۳۹۵)، صالحی و همکاران (۲۰۱۲)، چن و همکاران (۲۰۱۴) و برنز و همکاران (۲۰۱۳) همسو بود. هرچند از این جهت که آموزش تنظیم هیجان منجر به افزایش ابراز هیجان منفی نشده بود، با نتایج لطفعلی^۱ و همکاران (۲۰۱۶) ناهمسو بود.

آموزش تنظیم هیجان، مهارت‌های عاطفی متعددی را مورد هدف قرار می‌دهد که شامل توانایی آگاهی از احساسات و شناسایی و برچسب زدن صحیح به احساسات به منظور درک بهتر علت ایجاد و حفظ حالت‌های هیجانی است (ناندترینو^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). در جلسه دوم مداخله، والدین با مفهوم هیجان، ابعاد و انواع آن و آثار کوتاه مدت و بلند مدت‌شان آشنا شده و قادر به شناسایی و نام‌گذاری احساسات خود گشتند. به والدین آموزش داده شد که روانشناسان، هیجان‌ها را به دو بعد عاطفی پایه

1 Lotfali
2 Nandrino

تقسیم بندی می کنند: عواطف منفی و عواطف مثبت. عواطف منفی همچون ترس، اضطراب، غم و خشم. این عواطف بخشی از سیستم رفتاری بازدارنده هستند که هدف اصلی آن بازداری از رفتارهایی است که به پیامدهای ناخوشایند منجر می شوند. عواطف مثبت نیز شامل لذت، علاقه، اعتماد و شادی هستند. این هیجانات بخشی از سیستم رفتاری تسهیلی هستند که ارگانسیم را به سمت محرک‌های لذت بخش هدایت می کنند. همچنین این دو دسته از عواطف و هیجانات با پیامدهای متنوعی مرتبط هستند. عاطفه منفی با تنیدگی و مقابله ضعیف، شکایت مرتبط با سلامتی، فراوانی رویدادهای ناخوشایند و عاطفه مثبت با فعالیت و رضایت اجتماعی و نیز فراوانی رویدادهای خوشایند مرتبط است (شریفی باستان و همکاران، ۱۳۹۵). والدین پس از شناخت احساسات، واکنش‌های فیزیولوژیک و بدنی مرتبط با آنها و پیامدهایشان، قادر به صحبت در مورد آنها شدند. در این جلسه همچنین موقعیت‌های برانگیزاننده هیجانات، شناسایی شد. بدین ترتیب این اشخاص دریافتند که تحت چه موقعیت‌هایی احساسات خوشایند بیشتر در آنها برانگیزنده خواهد شد. از سویی دیگر، طی جلسات آتی والدین با عملکرد سازگارانه هیجانات و فواید آنها در روابط آشنا شدند. احتمالاً آگاهی از تاثیرات قوی هیجانات بر روابط، به استفاده بیشتر از هیجانات مثبت و ابراز بیشتر آنها، منجر شده است. همینطور تکرار راهبردهای تنظیم هیجانی در جلسات بعدی به تقویت این امر کمک کرده است.

از سویی دیگر، تنظیم هیجان، به عنوان فرایند تغییر عاطفه، بر متغیرهای شناختی نیز تاثیر می‌گذارد. در نتیجه می‌توان گفت که دریافت آموزش تنظیم هیجان می‌تواند بر نگرش و رفتار افراد نسبت به خود و محیط اطرافشان، تاثیر بگذارد (بهرامی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). در این میان، منطقی به نظر می‌رسد که والدین کودکان کار، به دلیل فشارهای اقتصادی و اجتماعی، پیش‌بینی ناپذیری شرایط زندگی و احساس عدم امنیت، ارزیابی منفی‌تری نسبت به رویدادها و حوادث دارند و رویکرد تنظیم هیجان با آموزش راهبردهایی همچون تخلیه هیجانی، متوقف کردن نشخوار فکری و ارزیابی مجدد، نه تنها منجر به تغییر شناختی در این افراد می‌گردد، بلکه با کاهش هیجانات منفی، به افزایش احساسات و عواطف مثبت نیز منجر می‌گردد. به عبارتی این افراد با تغییر ارزیابی‌ها و شناخت‌های خود، قادر خواهند بود که هیجانات مثبت بیشتری را ایجاد کنند. همین امر به نوبه خود به ابراز بیشتر منجر خواهد شد. بنابراین طی جلسات آموزشی، والدین به شناسایی راهبردهای غیرمولدی همچون نشخوار ذهنی و سرکوب هیجانات پی برده و با آموزه‌هایی نظیر جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب و مهارت‌های بین فردی همچون گفتگو و ابراز وجود، بیش از پیش قادر به بیان احساسات خود گشتند. به خصوص آنکه ابراز هیجانات مثبت، با تقویت اجتماعی نیز همراه بوده و واکنش‌های مثبت بیشتری را نسبت به ابرازگری هیجانات منفی، برمی‌انگیزاند و بدین ترتیب شخص با ابراز هرچه بیشتر احساسات خوشایند و مثبت، با پیامدهای مثبت بیشتر و تقویت اجتماعی روبرو خواهد شد. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که این چرخه تقویت شده و ادامه یابد. بنابراین تقویت راهبردهای موثر تنظیم هیجان و استفاده کمتر از راهبردهای غیرمولد، نه تنها منجر به افزایش ابرازگری هیجانی مثبت خواهد شد، بلکه پیامدهای اجتماعی مثبت‌تری به همراه خواهد داشت. یکی از این پیامدها، صمیمت هیجانی است.

هدف تنظیم هیجانی مثبت، شکل‌گیری عزت‌نفس، کارآمدی شخص و فردیت است. به عبارت دیگر تنظیم هیجانی به منظم کردن و تنظیم فرایندهای احساسی گفته می‌شود (صدری‌دمیرچی و همکاران، ۱۳۹۵). در این راستا گراس مدل فرایند تنظیم هیجان را براساس مدل معینی از فرایند تولید احساس^۲، ارائه داد. توانایی کنار آمدن با احساسات، افراد را قادر می‌سازد تا احساسات خود و دیگران را شناسایی کرده و درک کنند که چگونه احساسات بر رفتارها تاثیر می‌گذارند و در نتیجه پاسخ مناسبی به این رفتارها دهند. به همین ترتیب در جلسات آموزشی برای والدین کودکان کار، که تلاش شد تا به حالات احساسی گوناگون توجه کنند و در نتیجه نسبت به نشانه‌های احساسی خود و دیگران هشیارتر باشند. برای تثبیت این مهارت، به والدین تمارینی برای ارتباط مؤثر نیز ارائه شد و شرکت‌کنندگان به گفتگو درباره احساسات خود و در عین حال گوش دادن فعال به احساسات دیگران، ترغیب شدند. از جمله تمارینی که به درک بیشتر دیگران و در نهایت صمیمیت منجر شد، انجام فعالیت‌های مثبت روزانه بر اساس اهداف تعیین شده و اقدام برای حل مشکلات بین فردی بود. از آنجایی که صمیمیت هیجانی به معنی تمایل فرد برای داشتن روابط حمایت‌کننده و مهرآمیز است، توانایی شناخت احساسات دیگران و تعادل عاطفی که از طریق آموزش تنظیم هیجانات مثبت و منفی صورت می‌گیرد، توانست به برقراری روابط گرم و دوستانه با دیگران کمک کند. از این رو می‌توان عنوان کرد که آموزش تنظیم هیجان و شناخت عواطف به همراه آموزش خودمهارگری و نحوه درست ابراز هیجانات، قادر است با توانمند کردن فرد از لحاظ هیجانی و احساسی، برقراری ارتباط با دیگران را آسان‌تر سازد و به صمیمت بیشتر منتهی گردد.

با این وجود، نتایج این فرضیه نشان داد که آموزش تنظیم هیجان قادر به تغییر معنادار ابراز هیجانات منفی نبود. بر اساس مدل گراس تنظیم هیجان شامل تمام راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه‌ای است که برای افزایش، حفظ و کاهش مولفه‌های عاطفی، رفتاری و شناختی یک واکنش هیجانی، اعمال می‌شود. آگاهی جسمانی و هیجانی و پذیرش احساسات و عواطف برای تنظیم هیجانات مؤثر است، اگرچه این تاثیر در عواطف منفی کمتر است (اسموزکی و همکاران، ۲۰۱۵). لذا به نظر می‌رسد که مکانیزم اثرگذاری مداخله تنظیم هیجان در احساسات منفی ضعیف‌تر از احساسات مثبت باشد. در تبیین اثربخش نبودن آموزش تنظیم هیجان بر ابرازگری هیجانات منفی والدین کودکان کار، مکانیزم تنظیم هیجان از دو جنبه مورد بررسی قرار می‌گیرد: (۱) راهبردهای تنظیم هیجان که قبل از وقوع (قبل از ایجاد احساسات و یا شروع آن) فعال می‌شوند که شرایط را به گونه‌ای تفسیر

1 Bahrami
2 Emotion Generation
3 Smoski

می‌کنند که پاسخ‌های عاطفی مربوطه را کاهش می‌دهند و ۲) راهبردهایی که بعد از بروز و یا پس از ایجاد احساسات، فعال می‌شوند (وینترهلد، ۲۰۱۶). به نظر می‌رسد که والدین کودکان کار، به دلیل مشکلات عدیده‌ای که تجربه می‌کنند و همچنین استرس ادراک شده از وضعیت زندگی فرزندانشان، به سطح ضعیفی از تنظیم هیجان که ناشی از ناتوانی در مقابله مؤثر با احساسات و مدیریت آنها است، مجهز هستند. این امر باعث می‌شود که راهبردهای پیش از بروز احساس و پس از آن، ناکارآمد باشند. یکی از این راهبردهای ناکارآمد، سرکوب احساسات و عدم ابراز آنها است. این مساله به دو صورت تجلی می‌یابد: در حالت اول، پیش از وقوع احساس، شرایط به‌گونه‌ای تفسیر می‌شود که حداقل ابرازگری هیجانی را به دنبال داشته باشد. در این حالت، والدین، شرایط استرس‌زا، خطرات احتمالی در محیط کار کودک و مشکلات و پیامدهای منفی را طوری تفسیر می‌کند که کمترین میزان هیجان را به همراه داشته باشد و از این طریق به تخفیف موقت اضطراب در خود کمک می‌کند. اگرچه این راهبرد در کوتاه مدت منجر به تسکین هیجان‌ناخوشایند می‌گردد، اما در طولانی مدت، به نوعی مکانیزم عادت‌ی تبدیل شده و در شرایط گوناگون، والدین به جای شناسایی، تجربه و ابراز هیجان‌ها، آنها را سرکوب کرده و بیان نمی‌دارد. در حالت دوم نیز، پس از وقوع منفی و ناخوشایند، به دلیل بار منفی و احساس گناه حاصله، شخص از راهبردهای غیرمؤثر مثل نشخوار فکری، اجتناب و یا سرکوب استفاده کرده و در نتیجه پاسخ هیجانی طبیعی را ابراز نمی‌دارند. بنابراین به طور کلی، این اشخاص از راهبردهای نامؤثر جهت مقابله با هیجان‌ها منفی و در نتیجه ابراز آنها، استفاده می‌کنند. تغییر راهبردهای غیرمؤثر در ابراز هیجان‌ها منفی، به چند دلیل احتمالی، دشوارتر از ابرازگری هیجان‌ها مثبت هستند. اول آنکه چنانچه ذکر شد، استفاده از راهبردهایی همچون سرکوب و اجتناب، منجر به تسکین موقتی احساسات ناخوشایند می‌شود. این تسکین آنی، اگرچه در طولانی مدت پیامدهای منفی به همراه دارد، اما در کوتاه مدت برای شخص مزیت‌های غیرقابل انکاری به همراه داشته و در نتیجه پاسخ‌های غیرانطباقی را تقویت می‌کند. به عنوان مثال احساس گناه ناشی از سرکار رفتن فرزندان، که بسیار اضطراب‌زا و آزاردهنده است، با سرکوب و اجتناب از تجربه مستقیم، تخفیف یافته و برای مدتی از حوزه آگاهی خارج می‌شود، این پاداش (کاهش آنی اضطراب و رنج حاصل از آن) برای فرد خوشایند و در نتیجه تقویت‌کننده است. همین امر منجر به استفاده مداوم از این راهبردها گشته و به مرور تبدیل به یک مکانیزم خودکار و عادت‌ی می‌گردد. از آنجایی که تغییر عادات ریشه‌ای و خودکار سخت‌تر از سایر رفتارهاست، تغییر در این زمینه نیز نیازمند مداخلات طولانی‌تر و چه بسا عمیق‌تر است. بنابراین عدم موفقیت مداخله در ابرازگری هیجان‌ها منفی در والدین نه به دلیل کارآمد نبودن این مداخله، بلکه می‌تواند ناشی از زمان کوتاه مداخله و شرایط خاص ایجاد شده به دلیل بیماری همه گیر کرونا باشد.

دلیل احتمالی دیگر آنکه، بسیاری از افراد (و از جمله والدین کودکان کار) خود را به دلیل داشتن واکنش‌های عاطفی منفی مانند استرس، اضطراب، عصبانیت یا غم و اندوه، سرزنش کرده و احساس بی‌ارزشی می‌کنند (مثل اینکه احساس غم من نشان می‌دهد که من واقعا چقدر ضعیف هستم!) و وقتی شخص از تجربه عاطفی خود انتقاد می‌کند، نیاز اساسی‌اش به عزت نفس تهدید شده و احساسات منفی دیگری (همچون خشم، شرم و گناه) را تجربه می‌کند. این امر با بازخوردهای اجتماعی نیز تقویت می‌شود، چراکه ابراز احساسات منفی اغلب از سوی جامعه ناپسند شمرده می‌شود. بیان این احساسات، معمولا با واکنش‌های منفی و عدم پذیرش همراه است، ضمن آنکه آموزه‌های والدین، جامعه و مدرسه عموماً افراد را به خویشتن‌داری و عدم بروز احساسات منفی سوق می‌دهد و به شخص به طور تلویحی این چنین می‌پندارد که اگر می‌خواهد مورد قبول دیگران واقع شده و طرد نشود، نباید احساسات منفی خود را ابراز دارد. این مساله وجه دیگری نیز دارد و آن اینکه برخی افراد به جای سرکوب احساسات منفی، به اشکال مخرب آنها را برون فکنی می‌کنند. این امر به خصوص در خانواده‌های نابسامان و افرادی که آموزش‌های صحیح ندیده‌اند - و از آن جمله والدین دارای کودک کار- بیشتر مشاهده می‌شود. لذا در هر دو صورت (عدم ابراز و سرکوب احساسات منفی و یا برون فکنی به شیوه‌های نادرست) شخص از مهارت‌های لازم برای ابرازگری صحیح احساسات برخوردار نیست و اصلاح سبک‌های نادرست نیازمند صرف انرژی و زمان بیشتر می‌باشد. بنابراین هرچند به والدین، آگاهی از هیجان‌ها خود و دیگران و راهبردهای صحیح مقابله‌ای آموزش داده شد، اما به نظر می‌رسد که تغییر راهبرد در زمینه ابراز هیجان‌ها منفی، دشوارتر از تغییر در ابراز هیجان‌ها مثبت باشد.

۱. ابریشم کش، سحر؛ کافی، سیدموسی؛ فلاحی خشت مسجدی، مهناز (۱۳۹۵). سنجش سبک‌های نمایش هیجان در زنان دچار بدخیمی سینه در مقایسه با زنان سالم. *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*، ۵(۹)، ۴۲-۳۴.
۲. ابطحی، فرزانه (۱۳۹۴). نقش طراحی مراکز آموزش و پرورش ویژه کودکان کار در حل معضلات اجتماعی و اقتصادی آنها. سومین همایش ملی الگوی معماری و شهرسازی اسلامی در افق ۱۴۰۴.
۳. احمدی، غلامرضا؛ سهرابی، فرامرز؛ برجلی، احمد (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر ارزیابی مجدد و فرونشانی هیجانی سربازان با اخلال مصرف مواد افیونی. *فصلنامه فرهنگ و مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه علامه طباطبایی*، ۹(۳۴)، ۱۹۱-۲۰۹.
۴. اخلاقی یزدی‌نژاد، فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و بهزیستی روانشناختی معنادان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
۵. ارجمند، نادر (۱۳۹۸). طراحی مجتمع کودکان کار با رویکرد کاهش آسیب‌های اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه کاشان، اصفهان، ایران.
۶. اردونی، سمیه؛ مرزیه، افسانه؛ پورقاز، عبدالوهاب (۱۳۹۶). رابطه انگیزش تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی با اضطراب درس آمار دانشجویان. *مجله علمی و پژوهشی مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۴(۲۶)، ۶۲-۳۷.
۷. حمیدی، طاهره (۱۳۹۷). بررسی فقهی و حقوقی مالکیت کودک و مقایسه با کنوانسیون بین‌المللی حقوق کودک. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران.
۸. حیدری، آتنا (۱۳۹۸). نقش رضایت‌مندی از نیازهای بنیادی روانشناختی و انگیزش خودگردان در موفقیت تحصیلی: از دیدگاه نظریه خود-تعیین‌گری. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۴۳).
۹. خادم، حسین؛ رحیمی‌نژاد، عباس؛ رنجبری، توحید (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تلقیح استرس بر پرخاشگری، در پسران نوجوان. *مجله روانشناسی بالینی*، ۱(۳۳)، ۷۴-۶۳.
۱۰. خالق‌خواه، علی؛ رضایی شریف، علی؛ شیخ‌الاسلامی، علی؛ پیرقلی کیوی، معصومه (۱۳۹۸). رابطه‌ی بین هوش اجتماعی و خودکارآمدی با سبک حل مسئله‌ی خلاق دانش‌آموزان. *فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۹(۱)، ۲۱۰-۱۸۵.
۱۱. خانی، سعید؛ خضری، فرشید؛ یاری، کتابون (۱۳۹۶). مطالعه آسیب‌پذیری اجتماعی زنان سرپرست خانوار و زنان سرپرست در منطقه سلطان‌آباد شهر تهران. *زن در توسعه و سیاست*، ۱۴(۵)، ۶۲۰-۵۹۷.
۱۲. خدابخشی کولایی، آناهیتا، فلسفی‌نژاد، محمدرضا؛ قلی‌نژاد، مطهره (۱۳۹۷). اثربخشی قصه‌گویی بر کاهش پرخاشگری و احساس تنهایی کودکان کار مهاجر افغانی. *مجله علمی و پژوهشی پرستاری کودکان*، ۵(۲)، ۶۷-۵۹.
۱۳. خسروی اصل، مرجان؛ نصیریان، منصوره؛ بخشایش، علیرضا (۱۳۹۷). تاثیر درمان هیجان مدار بر اضطراب و افسردگی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان یزد در سال ۱۳۹۵. *مجله تحقیقات سلامت*، ۷(۳)، ۱۸۲-۱۷۳.
14. Alimah, A. (2020). Contemplative and Transformative Learning for Character Development in Islamic Higher Education. *Ulumuna*, 24(1), 1-23.
15. Enayat, H., & Yaghibidost, M. (2012). Relationship between Marital Conflict and Domestic Violence in Girls. *Journal Science-Research Woman and Social*, 3(11), 1-30. *Encyclopedia Britannica*. (2019).
16. Everaert, J., & Joormann, J. (2019). Emotion regulation difficulties related to depression and anxiety: a network approach to model relations among symptoms, positive reappraisal, and repetitive negative thinking. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1304-1318. <https://doi.org/10.1177%2F2167702619859342>
17. Fitzsimons, G. M., Finkel, E. J., & Vandellen, M. R. (2015). Transactive goal dynamics. *Psychological Review*, 122(4), 648. <https://psycnet.apa.org/record/2015-45017-001>
18. Ghahremani, S., Khosravifar, Sh., Ghazanfarpour, M., Sahraei, Z., Saeidi, A., Jafarpour, H., Khosravifar, Sh., Mirzaee, F., Babakhanian, M. (2019). Factors affecting child labour in Iran: A systematic review. *Int J Pediatr*, 7(9), 10067-10075. https://www.researchgate.net/publication/338336493_Factors_Affecting_Child_Labor_in_Iran_A_Systematic_Review
19. Buzov, I. (2019). Social network sites as area for students' pro- environmental activities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 152, 1233 – 1236.

