

Receive Date:
3/9/2022

Accept Date:
12/5/2023



**Research
Article**

Vol. 20, No.1, Serial 37

Spring & Summer
2023

pp.: 52-63

The Effectiveness of Emotional Words Training (RULER) on Improving the Emotional Intelligence in Primary School Students

DOI: 10.22070/TLR.2023.17496.1398

Omid Ebrahimi*¹, Delaram Mohammadi²

1. *Ph.D in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran. (Corresponding Author)*
Email: omidebrahimi660@gmail.com
2. *Ph.D in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran.*
Email: delarammohamadi23@gmail.com

Abstract

Introduction: In recent years there has been an increased interest in the role of emotional intelligence in both the academic success of students and their emotional adjustment in school. However, promotion of emotional intelligence in schools has proven a controversial pursuit, challenging as it does traditional “rationalist” views of education. Therefore, this study aimed to evaluate the effectiveness of emotional words training (RULER) on improving the emotional intelligence in primary school students.

Method: The research was a semi-experimental study with pre-test and post-test and had a control group. A sample of 40 sixth grade students was selected from the population of elementary students in Tabriz city in the academic year of 2022-2023 and randomly assigned to two groups of 20. Research tools include; emotional intelligence questionnaire and ruler training package. The experimental group received 25 sessions of the emotional words training program. The data obtained from the research in three stages; It was collected before the intervention, after the intervention and two months after the intervention and was analyzed by mixed variance analysis and Bonferroni follow-up test.

Results: The results showed emotional words training program had a positive and significant effect on emotional intelligence and its components.

Discussion and Conclusion: Based on the findings, teaching emotional words can be used as an evidence-based method to strengthen emotional intelligence skills in schools.

Keywords: Emotional Words, Ruler, Emotional Intelligence, Social-Emotional Learning.

اثر بخشی آموزش الفاظ هیجانی «رولر» بر بهبود مولفه‌های هوش هیجانی در دانش‌آموزان ابتدایی

DOI: 10.22070/TLR.2023.17496.1398

امید ابراهیمی^{۱*}، دل آرام محمدی^۲

۱. دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: omidebrahimi660@gmail.com

۲. دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

Email: delarammohamadi23@gmail.com

چکیده

مقدمه: در سال‌های اخیر علاقه به نقش هوش هیجانی هم در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و هم در سازگاری عاطفی آنها در مدرسه افزایش یافته است. با این حال، ارتقای هوش هیجانی در مدارس یک موضوع بحث برانگیز است و دیدگاه‌های «عقل‌گرایانه» سنتی از آموزش را به چالش می‌کشد. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش الفاظ هیجانی «رولر» بر بهبود مولفه‌های هوش هیجانی در دانش‌آموزان ابتدایی انجام گرفت.

روش: این پژوهش از نوع مطالعه نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و دارای گروه کنترل بود. از جامعه دانش‌آموزان ابتدایی شهر تبریز در سال تحصیلی ۴۰۱-۴۰۲، نمونه‌ای متشکل از ۴۰ دانش‌آموز پایه ششم ابتدایی بصورت در دسترس انتخاب شد و به دو گروه ۲۰ نفری به صورت تصادفی تخصیص یافت. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه هوش هیجانی و بسته آموزشی رولر بود. گروه آزمایش ۲۵ جلسه برنامه آموزش الفاظ هیجانی دریافت نمود. داده‌های حاصل از پژوهش در سه مرحله؛ پیش از مداخله، پس از مداخله و دو ماه بعد از مداخله جمع‌آوری شده و به شیوه تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفونی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: یافته‌های پژوهش نشان داد، آموزش برنامه الفاظ هیجانی بر هوش هیجانی و مولفه‌های آن تأثیر مثبت و معناداری داشت.

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها، آموزش الفاظ هیجانی می‌تواند به عنوان یک روش مبتنی بر شواهد در تقویت مهارت‌های هوش هیجانی در مدارس استفاده شود.

نشریه علمی

پژوهش‌های آموزش و یادگیری

دوره ۲۰، شماره ۱، پیاپی ۳۷
بهار و تابستان ۱۴۰۲
صص: ۵۲-۶۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۲۲

مقاله پژوهشی

Journal of

Training & Learning Researches

Vol. 20, No. 1, Serial 37

Spring & Summer
2023

pp.: 52-63

کلیدواژه‌ها: الفاظ هیجانی، رولر، هوش هیجانی، یادگیری اجتماعی-هیجانی.

مقدمه

نظام‌مند توسعه‌ی شایستگی‌های اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان را مورد توجه قرار می‌دهند، بر موفقیت تحصیلی، بهبود کیفیت روابط دانش‌آموز و معلم، و کاهش رفتارهای مشکل‌زا تاثیر دارند و اثر توانایی شناختی پایین بر یادگیری را تعدیل می‌کنند [۷، ۸، ۹]. همچنین میزان توجه، پردازش و پاسخدهی به احساسات می‌تواند رشد کودک را تحت تاثیر قرار دهد، و بی‌توجهی به آن در کلاس درس می‌تواند به طور مطلق مانع یادگیری شود [۷، ۱۰]. از این رو درک عوامل هیجانی موثر در زمینه آموزشی، آگاهی از احساسات و شایستگی‌های اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است [۱۱].

احتمالا یکی از متغیرهای روانشناختی که شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان را توسعه می‌دهد و عملکرد

در قرن بیست و یکم، یادگیری دانش‌آموزان باید فراتر از تسلط صرف بر دروس اصلی در مدارس باشد بر این اساس مدارس بیشتر تشویق می‌شوند علاوه بر دانش و مهارت‌های تحصیلی، حمایت بیشتری برای توسعه مهارت‌های عاطفی-اجتماعی دانش‌آموزان ارائه دهند [۱، ۲]. با این حال در مدارس کشورهای در حال توسعه - از جمله ایران - بیشتر بر رشد مهارت‌های تحصیلی - شناختی تاکید می‌شود و به توسعه شایستگی‌های عاطفی-اجتماعی دانش‌آموزان چندان توجه نمی‌شود [۳، ۴]. این بی‌توجهی برای بسیاری از کودکانی که بدون این مهارت‌ها وارد مدرسه می‌شوند، می‌تواند یادگیری را چالش برانگیز کند [۵]. هرچند تحقیقات اولیه هیجان‌ات را محل شناخت می‌دانست و پیشنهاد می‌کرد، تجارب عاطفی مثبت بایستی کاهش یابد تا از تصمیم‌گیری‌های جانبدارانه جلوگیری شود [۶]. اما امروزه تحقیقات فزاینده تایید کرده است، مدرسی که با فرآیندی

- ¹ Farrington CA, Roderick M, Allensworth E, Nagaoka J, Keyes TS, Johnson DW, Beechum NO. Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance--A Critical Literature Review. Consortium on Chicago School Research. 1313 East 60th Street, Chicago, IL 60637; 2012 Jun.
- ² Ahmed I, Hamzah AB, Abdullah MN. Effect of Social and Emotional Learning Approach on Students' Social-Emotional Competence. *International Journal of Instruction*. 2020 Oct;13(4):663-76.
- ³ Hassani H, Fayyaz I, Maleki H. Content Analysis of Intrapersonal Components of Emotional Intelligence in a Letâ s Readâ Textbooks of Primary Schools with an Emphasis on Bar-On Viewpoint. *Teaching and Learning Research*. 2015 Aug 23;12(1):45-66.
- ⁴ Jdaitawi M. The effect of flipped classroom strategy on students learning outcomes. *International Journal of Instruction*. 2019 Jul;12(3):665-80.
- ⁵ Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*. 2011 Jan;82(1):405-32.
- ⁶ Grossmann I, Weststrate NM, Ardelt M, Brienza JP, Dong M, Ferrari M, Fournier MA, Hu CS, Nusbaum HC, Vervaeke J. The science of wisdom in a polarized world: Knowns and unknowns. *Psychological Inquiry*. 2020 Apr 2;31(2):103-33.
- ⁷ Nathanson L, Rivers SE, Flynn LM, Brackett MA. Creating emotionally intelligent schools with RULER. *Emotion Review*. 2016 Oct;8(4):305-10.
- ⁸ Yang L, Duan M. The role of emotional intelligence in EFL learners' academic literacy development. *Heliyon*. 2023 Jan 21.
- ⁹ Majidi R, Shahni Yeylugh M, Haghghi Mobarakeh J. Casual Relation of General and Emotional Intelligence with Educational Performance and Intermediation of Test Anxiety and Compatibility of First Grade Students of Public High Schools. *Teaching and Learning Research*. 2015 Aug 23;12(1):1-8.
- ¹⁰ Schneider TR, Nusbaum HC, Kim Y, Borders MR, Ryan TJ. Emotional intelligence predicts wise reasoning. *The Journal of Positive Psychology*. 2023 Jan 2;18(1):106-20.
- ¹¹ Chamizo-Nieto MT, Arrivillaga C, Rey L, Extremera N. The role of emotional intelligence, the teacher-student relationship, and flourishing on academic performance in adolescents: a moderated mediation Study. *Frontiers in Psychology*. 2021 Jul 14;12:695067.

و ادغام آن در برنامه درسی و فرایند آموزش اهمیت بسیاری دارد [۷]. یکی از رویکردهای مبتنی بر شواهد که به طور همزمان بر توسعه‌ی مهارت‌های هوش هیجانی در کودکان و بزرگسالان، و تقویت جو یادگیری در مدارس تمرکز دارد، آموزش الفاظ هیجانی « رولر »^۸ است [۷]. برنامه الفاظ هیجانی^۹ یک مداخله یادگیری اجتماعی و عاطفی برای دانش‌آموزان است که توانایی‌های اجتماعی و عاطفی را از طریق آموزش ایده‌های مرتبط با مهارت‌های اجتماعی و عاطفی و معرفی ابزارهای برای ادغام احساسات در کلاس درس توسعه می‌دهد [۲]. رولر پنج مهارت وابسته به هم را هدف قرار می‌دهد که می‌تواند از طریق تجربه و آموزش آموخته شود. این مهارت‌ها شامل شناخت، درک، برچسب زدن، بیان و تنظیم احساسات هستند [۱۰]. این رویکرد به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد تا احساسات خود و دیگران را بشناسند، علل و پیامدهای حالات عاطفی را درک کنند، احساسات را با استفاده از طیف وسیعی از کلمات معرفی شده در درس‌ها برچسب‌گذاری کنند، احساسات خود را تنظیم کنند و احساسات خود را به روش‌هایی که از نظر اجتماعی مناسب هستند، بیان کنند [۱۱]. تحقیقات نشان داده است که رولر عملکرد تحصیلی و مهارت‌های حل مسئله اجتماعی را افزایش

تحصیلی را ارتقا می‌بخشد، هوش هیجانی است [۱]. هوش هیجانی^۲ را می‌توان به عنوان یک قابلیت ذهنی برای درک و فهم، استفاده و تنظیم احساسات خود و دیگران تعریف کرد که شامل خودآگاهی، خودتنظیمی، مهارت‌های اجتماعی، انگیزه و همدلی است [۳]. حجم فزاینده‌ای از تحقیقات در مورد سهم هوش هیجانی در زمینه آموزشی نشان داده است، یادگیرندگان با هوش هیجانی بالاتر، به طور معمول شادی، عزت نفس، خوش‌بینی و حمایت اجتماعی بیشتری از خود نشان می‌دهند [۴، ۱۰]. توانایی شکوفایی، سازگاری روانی، کیفیت زندگی، سلامت روانی، کیفیت و عملکرد تحصیلی و ظرفیت بیشتری در مدیریت احساسات، مواجهه با چالش‌ها و مدیریت استرس در زمینه‌های آموزشی دارند [۷، ۵، ۸]. هرچند هوش هیجانی مجموعه مهارت‌هایی را برای همه دانش‌آموزان جهت کسب نتایج تحصیلی از طریق شیوه‌های فراگیرتر گسترش می‌دهد اما صحت اندازه‌گیری‌های متنوع آن و همچنین ارتباط آن با آموزش از نظر ارزش و شایستگی اغلب مورد سؤال قرار می‌گیرد [۶]. با وجود چنین اختلافاتی، هوش هیجانی می‌تواند در موفقیت افراد نقش تاثیر بر جسته-ای بگذارد و حتی اثر قوی‌تری از ضریب هوشی داشته باشد [۷]. بنابراین توجه به عوامل موثر و توسعه هوش هیجانی

¹ Sánchez-Álvarez N, Berrios Martos MP, Extremera N. A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance in secondary education: A multi-stream comparison. *Frontiers in psychology*. 2020 Jul 21;11:1517.

² Emotional intelligence

³ Jan SU, Anwar MA. Emotional intelligence, library use and academic achievement of university students. *Journal of the Australian Library and Information Association*. 2019 Jan 2;68(1):38-55.

⁴ Lopez-Zafra E, Ramos-Álvarez MM, El Ghoudani K, Luque-Reca O, Augusto-Landa JM, Zarhbouch B, Alaoui S, Cortés-Denia D, Pulido-Martos M. Social support and emotional intelligence as protective resources for well-being in Moroccan adolescents. *Frontiers in psychology*. 2019 Jul 10;10:1529.

⁵ Iacolino C, Cervellione B, Isgrò R, Lombardo EM, Ferracane G, Barattucci M, Ramaci T. The Role of Emotional Intelligence and Metacognition in Teachers' Stress during Pandemic Remote Working: A Moderated Mediation Model. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023 Jan 3;13(1):81-95.

⁶ Dickerson DM. Emotional Intelligence: Constraints and Possibilities in Leadership Practices.

⁷ Denny D, Iskandar I. The Mastery of teacher emotional intelligence facing 21st century learning. *International Journal of Education and Teaching Zone*. 2022;1(1):50-9.

⁸ RULER (recognizing, understanding, labeling, expressing, and regulating)

⁹ Feeling Words Curriculum

¹⁰ Rivers SE, Brackett MA, Reyes MR, Elbertson NA, Salovey P. Improving the social and emotional climate of classrooms: A clustered randomized controlled trial testing the RULER approach. *Prevention science*. 2013 Feb;14:77-87.

¹¹ Rimm-Kaufman SE, Hulleman CS. Social and emotional learning in elementary school settings: Identifying mechanisms that matter. *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. 2015:151-66.

و عاملیت هیجانی در زمینه آموزشی برای معلمان و دانش‌آموزان وجود ندارد [۸]. از سوی دیگر بررسی ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد در مدارس ایران بیشتر جنبه‌های شناختی مورد تاکید است و به موضوعات هیجانی و عاطفی چندان توجهی نمی‌شود [۳]، و در هیچ یک از مقاطع تحصیلی برنامه درسی مجزایی برای آموزش مهارت‌های هیجانی-اجتماعی تدوین نشده است [۹] و دانش محدود و خلاء پژوهشی بیشتری در خصوص برنامه‌های آموزشی شواهد محور از جمله رویکر رولر وجود دارد. لذا ضرورت دارد، تاثیر برنامه الفاظ هیجانی رولر بر بهبود هوش هیجانی کودکان بررسی شود.

مواد و روش کار

پژوهش حاضر از نوع مطالعه نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و دارای گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش‌آموزان پسر ابتدایی ناحیه ۴ شهر تبریز در سال تحصیلی ۴۰۱-۴۰۲ بود. برای انتخاب نمونه، مطابق نظر متخصصان روش‌شناختی پژوهش و سایر پژوهش‌های مشابه قبلی که حداقل ۱۵ نفر را برای هر گروه پژوهشی در طرح‌های آزمایشی مطلوب می‌دانند ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، یکی از مدارس ابتدایی ناحیه ۴ تبریز بصورت تصادفی انتخاب و از میان دانش‌آموزان پایه ششم مدرسه منتخب، تعداد ۲۰ دانش‌آموز پایه ششم بصورت تصادفی

می‌دهد [۱]، جو عاطفی، تعامل کلاسی، رضایت از مدرسه و شایستگی اجتماعی-هیجانی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد و استرس دانش‌آموزان و معلمان و فرسودگی شغلی را کاهش می‌دهد [۲، ۳، ۴، ۵]. با وجود چنین پیامدهای مثبتی، تحقیقات بیشتری لازم است تا چگونگی تاثیرگذاری رویکرد آموزشی رولر بر تنظیم و توسعه هیجان‌ات کودکان مشخص شود [۷].

با توجه به اینکه اولین سال‌های زندگی انسان تعیین‌کننده‌ی پیشرفت آینده است و کل زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد کودکان برای داشتن بهزیستی روانی، خودآگاهی سالم و روابط متوازن در حال و آینده، نیاز به آموزش هیجانی دارند [۶]. و از آنجا که هوش هیجانی به عنوان یک مؤلفه اساسی در افزایش اثربخشی و تنظیم احساسات تایید شده است و می‌تواند مهارت‌ها، دانش، نگرش و همچنین ظرفیت افراد را برای خوداندیشی و خود مدیریتی بهبود بخشد [۷]. لذا آموزش هیجانی به عنوان اساس مهارت‌های همدلی، خودآگاهی، و سایر مهارت‌های هیجانی در دوره کودکی دارای اهمیت بسیاری است. احتمالاً ادغام آموزش هوش هیجانی با محتوای کلاس درس، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا نسبت به شناسایی و مدیریت احساسات خود و دیگران مهارت داشته باشند و موفقیت بیشتری در حیطه تحصیل و زندگی کسب کنند، اما هنوز دانش گسترده‌ای در مورد نحوه ادغام، مدیریت

¹ Seppälä EM, Bradley C, Moeller J, Harouni L, Nandamudi D, Brackett MA. Promoting mental health and psychological thriving in university students: a randomized controlled trial of three well-being interventions. *Frontiers in psychiatry*. 2020;590.

² Brackett MA, Rivers SE, Reyes MR, Salovey P. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*. 2012 Apr 1;22(2):218-24.

³ Cipriano C, Barnes TN, Rivers SE, Brackett M. Exploring changes in student engagement through the ruler approach: An examination of students at risk of academic failure. *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*. 2019 Jan 2;24(1):1-9.

⁴ Castillo-Gualda R, Herrero M, Rodríguez-Carvajal R, Brackett MA, Fernández-Berrocal P. The role of emotional regulation ability, personality, and burnout among Spanish teachers. *International Journal of Stress Management*. 2019 May;26(2):146.

⁵ Baumsteiger R, Hoffmann JD, Castillo-Gualda R, Brackett MA. Enhancing school climate through social and emotional learning: effects of RULER in Mexican secondary schools. *Learning Environments Research*. 2022 Jul;25(2):465-83.

⁶ Parinussa JD, Taryana T, Ningtyas AA, Rachman RS, Tannady H. Developing Student Emotional Intelligence by Involving the Active Role of Teacher. *Journal on Education*. 2023 Feb 10;5(3):8528-33.

⁷ Khassawneh O, Mohammad T, Ben-Abdallah R, Alabidi S. The Relationship between Emotional Intelligence and Educators' Performance in Higher Education Sector. *Behavioral Sciences*. 2022 Dec 15;12(12):511.

⁸ Chen J, Guo W. Emotional intelligence can make a difference: The impact of principals' emotional intelligence on teaching strategy mediated by instructional leadership. *Educational Management Administration & Leadership*. 2020 Jan;48(1):82-105.

⁹ Soltani L, Mirshahjafari SE, Abedi MR. curriculum on Four to Six Years Old Children's Emotional Intelligence in Isfahan. *New Educational Approaches*. 2018 Aug 23;13(1):108-24.

ابزار پژوهش

پرسشنامه‌ی هوش هیجانی^۱: این پرسشنامه توسط شرینگ (۱۹۹۶) و بر اساس مدل هوش هیجانی گلمن ساخته شده است. حاوی ۳۳ گویه و پنج خرده مقیاس خودآنگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است که بصورت ۵ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. سوالات (۱)، ۹، ۱۵، ۲۰، ۲۱، ۲۶ و ۳۱) مولفه خودآنگیزی، سوالات (۶، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۲۴، ۲۷، ۳۲ و ۳۳) خودآگاهی، سوالات (۲، ۵، ۱۱، ۱۶، ۱۸، ۲۳ و ۳۰) خودکنترلی، سوالات (۳، ۴، ۱۷، ۲۲، ۲۵ و ۲۹) همدلی و سوالات (۷، ۸، ۱۸، ۱۹ و ۲۸) مهارت‌های اجتماعی را می‌سنجد. کمترین نمره کسب شده ۳۳ و بیشترین نمره ۱۶۵ است. منصوری (۱۳۸۰) با استفاده از آلفای کرونباخ، پایایی آن را ۰/۸۴ گزارش کرده و روایی سازه را از طریق سنجش همبستگی آن با آزمون عزت نفس اسمیت $r=0/63$ به دست آورده است. همچنین میرمحمدی و برقی ایرانی^[۲] ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس خودآنگیزی را برابر با ۰/۷۶، خودآگاهی ۰/۷۲، خودکنترلی ۰/۷۶، همدلی ۰/۷، مهارت‌های اجتماعی ۰/۷۴ و کل پرسشنامه را ۰/۸ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ و برای مولفه خودآنگیزی ۰/۷۹، خودآگاهی ۰/۸۲، خودکنترلی ۰/۷۸، همدلی ۰/۸۳ و مهارت‌های اجتماعی ۰/۸ به دست آمد.

برنامه آموزش الفاظ هیجانی: رولر یک رویکرد سیستمی به یادگیری اجتماعی هیجانی است که در مرکز هوش هیجانی بیبل توسعه یافته است. با توجه به اینکه برنامه الفاظ هیجانی در تحقیقات متعددی در خارج از کشور [۱-۱۰] مورد استفاده قرار گرفته و در داخل کشور توسط رنج‌خواه^[۳] استفاده شده است. پس با توجه به پیشینه و کاربرد متعدد آن، اعتبار برنامه مورد تایید اساتید و پژوهشگران است. مراحل برنامه الفاظ هیجانی بصورت خلاصه در زیر آمده است.

گزینه‌شده و بعنوان گروه شاهد یا کنترل مد نظر قرار گرفت، اما برای گروه آزمایش نمونه پژوهش به دلیل زمانبر بودن اجرای آموزش و با در نظر گرفتن مقررات اداری - آموزشی، کلاس درس خود پژوهشگر بصورت در دسترس انتخاب شد و از میان ۳۸ دانش‌آموز کلاس، تعداد ۲۰ نفر بصورت تصادفی جهت انجام مداخله در نظر گرفته شد اما این ۲۰ دانش‌آموز از سایر دانش‌آموزان کلاس مجزا نگشت. معیارهای ورود به مداخله رضایت آگاهانه، مصرف نکردن داروی خاص، داشتن نمرات متوسط به بالا و معیار خروج همکاری نکردن با پژوهشگر و غیبت بیش از ۲ جلسه بود. ابتدا از گروه‌های مورد مطالعه با ابزارهای استاندارد هوش هیجانی نمرات پیش آزمون اخذ شد. در ادامه توسط پژوهشگران، ۲۵ جلسه آموزش برنامه الفاظ هیجانی برای گروه آزمایش ارائه شد. این برنامه شامل ۵ مرحله و ۲۵ جلسه آموزش است که از ۴۵ دقیقه تشکیل شده است. در جلسه اول هر مرحله ابتدا واژه هیجانی درک شده مثل (خشم، ناامیدی، شرم، احساس گناه، غمگینی، حسادت، مهربانی، سنگدلی، گنج، دست و پا چلفتی و...) تعریف و توضیحاتی درباره آن ارائه می‌شود، در ادامه دانش‌آموزان درک خود را از هیجان تعریف شده توضیح می‌دهند، سپس در کلاس در مورد هیجان با یکدیگر بحث و گفتگو می‌کنند، علل، منابع و پیامدهای هیجان مورد نظر را بررسی می‌کنند و در پایان، آن هیجان و مترادف‌های آن را شناسایی و نامگذاری می‌کنند. این برنامه برای کمک به دانش‌آموزان به منظور کسب یک درک عمیق از الفاظ هیجانی طراحی شده است. واژه‌هایی که وسعت تجربیات انسانی از قبیل برانگیختگی، شرمساری، از خود بیگانگی و تعهد را مشخص می‌سازند هر واحد حول یک واژه احساسی می‌چرخد و شامل پنج مرحله است که در آموزش عادی کلاسی تلفیق می‌شود. در پایان برنامه آموزش با همان مقیاس‌های استاندارد، نمرات پس آزمون اخذ شد و بعد از دو ماه هردو گروه، جهت پیگیری مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس مختلط در SPSS24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

1 Emotional Intelligence Cicero's or Shering's (EISS)

2 Mirmohamadi M , Barghi Iran Z. Effectiveness of Play on Reducing Social Anxiety and Increasing the Emotional Insight of Children with Impairment Sensory -motor. Exceptional children, JOEC 2021; 20 (4) :92-77.

3 Ranjkhah Zanouzagh, Y. The effect of RULER emotional vocabulary program on social and emotional competence and academic performance of students. Master's thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz. 2015.

شمای کلی از پنج مرحله برنامه الفاظ هیجانی رولر

مراحل	مثال	اهمیت	مهارتهای رولر تمرین شده در طول مرحله
مرحله ۱: آشنایی با واژه احساسی	معلم و دانش‌آموزان درباره زمانی صحبت می‌کنند که هیجان مورد نظر را تجربه کرده‌اند. معلم رسماً واژه و تعریف آن را به دانش‌آموزان عرضه می‌کند.	دانش‌آموزان درک خودشان را با یادآوری مجدد واژه‌های مرتبط افزایش می‌دهند	شناسایی هیجان‌ها به وسیله یادآوری و توصیف کردن یک تجربه هیجانی و گوش دادن به هم‌کلاسی‌ها و معلمانی که آنها را توصیف می‌کنند. درک علل و پیامدهای هیجان‌های مختلف نامگذاری تجارب هیجانی با استفاده از واژه جدیداً شناسانده شده و مترادف‌های آن
مرحله ۲: ارتباط واژه هیجانی با مطالب درسی	از آنها خواسته می‌شود واژه مورد نظر را به داستانی دو شخصیتی ربط داده و آن را در قالب جملات زوجی از تجربه یکی از شخصیت‌ها که احساس مدنظر را داشته بیان نمایند.	دانش‌آموزان چگونگی تجربه کردن، ابراز و مدیریت هیجان‌ها از سوی افراد جوامع مختلف و زمان‌های متفاوت را ارزیابی می‌کنند.	درک هیجان‌ها به واسطه تحلیل انواعی از رویدادها و موقعیت‌ها که می‌توانند علت یا نتیجه هیجان‌های متعدد باشند. ابراز هیجان‌ها با بحث پیرامون چگونگی انتقال آن‌ها در زمینه‌های مختلف از سوی افراد متعدد تنظیم هیجان‌ها با لحاظ کردن راهبردهایی که افراد و شخصیت‌های مختلف برای مدیریت هیجان خود به کار می‌گیرند.
مرحله ۳: بحث خانوادگی در خانه پیرامون واژه‌های هیجانی	دانش‌آموزان از والدین و اعضای خانواده درباره مواقعی می‌پرسند که هیجان مورد نظر را تجربه کرده‌اند.	والدین درکار تحصیلی دانش‌آموزان درگیر می‌شوند؛ و درک دانش‌آموزان از افکار، احساسات، اعمال، و گذشته والدین خود افزایش می‌یابد.	درک هیجان‌ها به واسطه آموختن علل و نتایج تجارب هیجانی بزرگسالان نامگذاری هیجان‌ها و ابراز تجارب هیجانی با استفاده از واژه‌های هیجانی برای ارتباط با بزرگسالان تنظیم هیجان‌ها با کشف راهبردهای متعددی که بزرگسالان برای کنار آمدن با هیجان‌های خود استفاده می‌کنند.
مرحله ۴: نوشتن خلاقانه	از دانش‌آموزان خواسته می‌شود داستانی درباره حرکت فرد از قطب مخالف هیجان مورد نظر به سمت تجربه آن هیجان بسازند (مثلاً از درماندگی به سمت غرور) که ابتدا، میانه و انتهای این حرکت مشخص باشند.	دانش‌آموزان از ترکیب ایده‌های شخصی و تجارب خودشان برای نوشتن اینکه هیجان‌ها چگونه پیشرفت می‌کنند، و تجارب زندگی را تغییر می‌دهند، استفاده می‌کنند.	شناسایی هیجان‌ها با توصیف نوشتاری اینکه افراد وقتی هیجانی را تجربه می‌کنند، چگونه احساس، نگاه، فکر و عمل می‌کنند. درک هیجان‌ها با فکرکردن درباره علل و نتایجی که ایجاد و تغییر هیجان‌ها را دربردارد. نامگذاری هیجان‌ها با استفاده از واژه‌های متعدد هیجانی در انشا (نوشته) خود.
مرحله ۵: گفت‌وگو و بحث کلاسی	دانش‌آموزان از مواردی صحبت می‌کنند که هیجان مورد نظر در شخص، گروه، و یا فعالیتی تجربه شده است و معلم نیز سعی می‌کند از آنها در مورد مواقعی بپرسد که ممکن است هیجان مورد نظر را تجربه کرده باشند.	دانش‌آموزان باعث توسعه معلومات همدیگر می‌شوند، نقطه نظرهای یکدیگر را می‌شنوند، و راهبردهایی برای افزایش تداوم یا قطع هیجان‌ها یاد می‌گیرند.	ابراز هیجان‌ها با بحث پیرامون شیوه‌های مناسب جهت ابراز چگونگی احساس خود در موقعیت‌های مختلف تنظیم هیجان‌ها با ایجاد، ارزیابی و اقتباس راهبردهایی برای مدیریت هیجان‌ها

یافته‌ها

برابر $0/5 \pm 11/8$ است. برای تشریح بهتر، شاخص‌های توصیفی متغیرهای وابسته در جدول ۲ ارائه شده است.

اطلاعات جمعیت شناسی حاکی است، میانگین سن گروه آزمایش برابر $0/5 \pm 11/7$ و میانگین سنی گروه کنترل

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر وابسته در گروه‌ها

متغیر	مولفه‌ها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
			SD	M	SD	M		SD
خودانگیزی	خودآگاهی	آزمایش	۲۳/۶	۲/۲۹	۲۶/۷۳	۲/۲۲	۲۵/۹	۳/۲
		کنترل	۲۴/۱	۲/۸۵	۲۳/۷۸	۱/۸۷	۲۲/۲۵	۱/۰۸
خودکنترلی	همدلی	آزمایش	۳۶/۴	۲/۳۸	۳۹/۶۷	۲/۲۹	۳۸/۸	۳/۰۶
		کنترل	۳۵/۹	۲/۹۷	۳۶/۵	۳/۳۷	۳۵/۷	۲/۹
مهارت‌های اجتماعی	کل	آزمایش	۲۰/۳۶	۲/۳۹	۲۲/۵۳	۲/۰۴	۲۲/۰۲	۲/۳
		کنترل	۲۱/۴	۳/۷۹	۲۱/۲۷	۲/۸۶	۲۲	۳/۱۵
کنترل	کنترل	آزمایش	۱۹/۴	۳/۰۹	۲۳/۱۷	۱/۳۴	۲۲/۷۶	۳/۳
		کنترل	۱۸/۲۱	۲/۵۲	۱۸/۵۲	۲/۲۷	۱۸/۸۹	۳/۴۸
کنترل	کنترل	آزمایش	۱۶/۵	۴/۰۶	۱۹/۷	۲/۴۶	۱۹/۴۱	۳/۲۶
		کنترل	۱۵/۲۵	۲/۵۷	۱۶/۱	۳/۳۸	۱۵/۹۱	۲/۶۲
کنترل	کنترل	آزمایش	۱۱۶/۲۶	۸/۳۵	۱۳۱/۸	۱۲/۴۶	۱۲۸/۷۹	۷/۵۸
		کنترل	۱۱۴/۸۶	۷/۸۱	۱۱۶/۱۷	۹/۳	۱۱۴/۷۵	۶/۲۶

هوش هیجانی برقرار نبود. در نتیجه از آزمون جایگزین محافظه‌کارانه گرینهاوس-گیزر^۱ استفاده شد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که اثرات برنامه آموزش الفاظ هیجانی برای عامل بین‌گروهی در متغیر خودانگیزی ($F=12/7$ و $\alpha < 0/001$)، خودآگاهی ($F=17/6$ و $\alpha < 0/001$)، خودکنترلی ($F=10/5$ و $\alpha < 0/001$)، همدلی ($F=12/57$ و $\alpha < 0/001$) و مهارت‌های اجتماعی ($F=17/52$ و $\alpha < 0/001$) معنادار است. یعنی بین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در اثر برنامه آموزش الفاظ هیجانی در هر سه مرحله پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد. افزون بر این برنامه آموزش الفاظ هیجانی می‌تواند واریانس خودانگیزی را به اندازه ۳۸/۲ درصد، خودآگاهی را به اندازه ۴۵/۷ درصد، خودکنترلی را به اندازه ۲۲ درصد، همدلی را به اندازه ۴۹/۱ درصد و مهارت‌های اجتماعی را به اندازه ۳۴ درصد تبیین کند. برای بررسی تفاوت اثرات آموزش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (درون‌گروهی) در هر یک از متغیرها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج در جدول ۴ آمده است.

نتایج جدول ۲ داده‌های توصیفی نشان می‌دهد میانگین نمره‌های پیگیری و پس‌آزمون گروه آزمایش در هر پنج مولفه‌ها هوش هیجانی بیشتر از گروه کنترل می‌باشد، اما در گروه کنترل تفاوت چندانی بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری وجود ندارد. در ادامه پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیر وابسته با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف بررسی شد، که مقادیر Z محاسبه شده برای تمام مولفه‌های هوش هیجانی در دو گروه و هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در سطح $P < 0/01$ معنی‌دار نبود و فرض نرمال بودن رد نشد. پیش‌فرض همگنی واریانس طبق آزمون لون بررسی و مورد تایید قرار گرفت. نتایج آزمون ام‌باکس جهت بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس-کوواریانس نشان داد F به دست آمده برای متغیرهای وابسته از لحاظ آماری معنی‌دار نیست و این به معنی برقراری مفروضه تساوی ماتریس‌های واریانس و کوواریانس می‌باشد. بررسی نتایج آزمون کرویت موجلی نشان داد فرض برابری واریانس‌های درون‌آزمودنی برای مولفه‌های

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر در دو گروه

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان
خودانگیزی	مراحل مداخله	۳۹۲۱/۷	۵۲۱۳/۲	۱۳/۵۲	<0/001	۰/۳۹	۱
	مراحل x گروه	۴۲۶/۲۳	۳۰۷/۳۱	۱۵/۳۲	<0/001	۰/۴۱	۱
خودآگاهی	گروه	۷۵۲/۴۶	۷۵۲/۴۶	۱۲/۷	<0/001	۰/۳۸۲	۰/۹۹
	مراحل مداخله	۶۴۱۳/۳	۵۷۴۲/۵	۱۷/۶۲	<0/001	۰/۴۵	۱
خودکنترلی	مراحل x گروه	۲۳۵۲/۷	۳۷۵۰/۶	۱۸/۲۳	<0/001	۰/۴۷۱	۱

^۱ Green House Geisser (G-G)

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان
خودکنترلی	گروه	۷۰۵/۶۷	۷۰۵/۶۷	۱۷/۶	<۰/۰۰۱	۰/۴۵۷	۱
	مراحل مداخله	۵۸۱/۲۱	۶۵۳/۸	۱۱/۲۷	<۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۹۱
	مراحل × گروه	۳۲۵/۱۷	۲۸۹/۲	۹/۸	<۰/۰۰۱	۰/۲۱۶	۰/۸۹
همدلی	گروه	۴۷۳۵/۶	۴۷۳۵/۶	۱۰/۵	<۰/۰۰۱	۰/۲۲	۰/۹
	مراحل مداخله	۴۵۲۳/۲۷	۵۷۱۶/۳	۱۸/۲	<۰/۰۰۱	۰/۴۸	۱
	مراحل × گروه	۵۴۲۶/۳۲	۹۴۳۲/۶۲	۱۷/۵۲	<۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱
مهارت‌های اجتماعی	گروه	۷۴۶۵/۴	۷۹۸۴/۵۲	۱۹/۳۱	<۰/۰۰۱	۰/۴۹۱	۱
	مراحل مداخله	۸۲۰/۶	۶۵۸۲/۲	۸/۶	<۰/۰۰۱	۰/۳۲	۱
	مراحل × گروه	۵۴۷۱/۳	۲۸۱۶/۰۹	۹/۲۳	<۰/۰۰۱	۰/۲۹	۱
	گروه	۹۱۴۲/۲۳	۸۷۲۴/۸	۱۲/۵۷	<۰/۰۰۱	۰/۳۴	۱

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون			پیش‌آزمون - پیگیری			پس‌آزمون - پیگیری		
	تفاوت	انحراف	سطح	تفاوت	انحراف	سطح	تفاوت	انحراف	سطح
	میانگین	استاندارد	معناداری	میانگین	استاندارد	معناداری	میانگین	استاندارد	معناداری
خودانگیزی	۳/۱۳	۱/۲۳	<۰/۰۰۱	۲/۳	۱/۰۸	<۰/۰۰۱	۰/۸۳	۲/۴	۰/۲۶
خودآگاهی	۳/۲۷	۰/۷۹	<۰/۰۰۱	۲/۴	۰/۸۵	<۰/۰۰۱	۰/۸۷	۱/۳۷	۰/۳۹
خودکنترلی	۲/۱۷	۱/۳۷	<۰/۰۰۱	۱/۶۶	۱/۲۹	<۰/۰۰۱	۰/۵۱	۲/۲۸	۰/۰۷
همدلی	۳/۷۷	۵/۳۴	<۰/۰۰۱	۳/۳۶	۲/۵	<۰/۰۰۱	۰/۴۱	۲/۱۶	۰/۷۲
مهارت‌های اجتماعی	۳/۲	۴/۳۱	<۰/۰۰۱	۲/۹۱	۳/۷۱	<۰/۰۰۱	۰/۲۹	۱/۲۸	۰/۰۹

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد، تفاوت میانگین نمرات متغیرهای مهارت‌های خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری معنادار است. اما تفاوت میانگین نمرات متغیرهای مذکور بین پس‌آزمون با پیگیری معنادار نیست. این یافته بیانگر آن است که آموزش برنامه الفاظ هیجانی بر متغیرهای وابسته اثربخش بوده و نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش الفاظ هیجانی (رولر) بر بهبود مولفه‌های هوش هیجانی در دانش‌آموزان ابتدایی انجام گرفت. نتایج نشان داد، برنامه آموزش الفاظ هیجانی (رولر) بر تقویت هوش هیجانی و بهبود مولفه‌های خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی اثربخش است. همچنین نتایج حاصل از

پیگیری بیانگر آن بود که اثر برنامه آموزش الفاظ هیجانی بر متغیرهای وابسته در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است. یافته‌های این تحقیق با نتایج پژوهش‌های [۲، ۷، ۹، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۹، ۱] که نشان دادند آموزش برنامه رولر بعنوان یک رویکرد مبتنی بر شواهد برای یادگیری اجتماعی و عاطفی، تاثیر قابل توجهی در مهارت‌های هوش هیجانی و ابعاد مختلف جو مدرسه، از جمله کیفیت تدریس، روابط دانش‌آموزان، روابط بزرگسالان، روابط دانش‌آموزان و بزرگسال، نظم و انضباط، حمایت از یادگیری اجتماعی و عاطفی، همدلی و احترام به تفاوت‌ها دارد، هماهنگ است.

در تبیین این یافته بر مبنای نظریه یادگیری اجتماعی هیجانی می‌توان گفت. مراحل واحدهای الفاظ هیجانی به دانش‌آموزان می‌آموزد، که درک روشنی از آنچه در یک لحظه خاص برای آنها اتفاق می‌افتد، داشته باشند و بتوانند وضعیت عاطفی خود را تجزیه و تحلیل کنند آن‌ها نه تنها احساسات و حالات هیجانی خود را شناسایی می‌کنند، بلکه با الفاظ

¹ Hakimi Farimani M, Hamidi F, Akbari Amarghan H. The effectiveness of educational games based on social-emotional learning on self-regulation, responsibility and emotional knowledge in preschool children. IJRN 2022; 8 (4) :28-38

یک حالت منفی و رفتار ناسالم منجر شود، از طریق آموزش خلق سنج به یک تجربه یادگیری مثبت تبدیل می‌شود و منجر به ارتقای مهارت‌های هوش هیجانی می‌گردد [۴].

علاوه بر این برنامه آموزش رولر از طریق واحدهای الفاظ هیجانی به دانش‌آموزان می‌آموزد که هم از علل و نتایج هیجان‌های منفی‌ای (مثلاً هیجان‌های ناشی از فرار یا آماده شدن برای یک امتحان سخت) که با آن‌ها روبرو هستند، آگاه شوند؛ و هم منابعی را که به آن‌ها کمک می‌کند از عهده احساسات خود برآیند، شناسایی کنند (مثلاً درخواست کمک از یک معلم، والدین یا هم‌کلاسی). شناسایی علل و منابع هیجان به دانش‌آموزان کمک می‌کند در مدیریت هیجان خود آگاهانه عمل کنند و بتوانند در شرایط نیاز با نامگذاری و بیان هیجان‌های مثبت و منفی خود، تخلیه هیجانی کنند. در نتیجه با دیگران بهتر کنار آمده و منعطف‌تر و سازگارانه رفتار نمایند، ارائه چنین رفتارهایی به بهبود روابط دوستانه و صمیمانه منتهی شده [۵]. و همدلی بعنوان مولفه هوش هیجانی افزایش پیدا می‌کند. افزون بر تبیین ارائه شده، حضور در برنامه آموزش الفاظ هیجانی کمک می‌کند، سواد هیجانی کودکان بالا رود، رشد سواد و دانش هیجانی به معنای توانمندی فرد در درک نشانه‌های هیجانی و تشخیص حالت‌های هیجانی در موقعیت‌های مختلف است، این توانمندی در شناسایی احساس‌ها و هیجان‌ها و درک چگونگی اثرگذاری آن‌ها به رشد هوش هیجانی کودکان کمک می‌کند [۳۰]. خودشناسی و دانش هیجانی، ظرفیت آن‌ها را برای درک دیدگاه دیگران در موقعیت‌های هیجانی و در برابر رویدادهای چالش‌انگیز انعطاف بیشتری داده، مهارت ارتباطی را تقویت نموده و به درک حالات دیگران، شکل‌دهی و حفظ روابط دوستی سالم، گوش دادن فعال به دیگران، داشتن همکاری مشارکتی و برخورد سازنده با دیگران

هیجانی مانند ترس، عصبانیت، اضطراب، خشم، شرم، گناه، خجالت، کینه و ... حالات خود را نامگذاری می‌کنند این توانمندی کمک می‌کند اولاً در مدیریت هیجان خود موفق عمل کنند، ثانیاً اعتماد به نفس بالایی داشته و نسبت به مظاهر عواطف خود واقع بین هستند ثالثاً آنها با موفقیت تجلی حالات عاطفی خود را تنظیم می‌کنند، از اقدامات تکانشی و تصمیمات سریع خودداری می‌کنند و از طریق آموزشی که دریافت کرده‌اند، سیگنال‌ها و پیام‌های عاطفی دیگران را درک کرده، روابط موثری با هم‌کلاسی و دوستان خود ایجاد می‌کنند [۱]. همچنین در برنامه‌های آموزش رولر، معلمان تشویق می‌شوند تا به دانش‌آموزان در تشخیص احساسات با استفاده از حسگرهای خلقی کمک کنند. این کار به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا شروع به شناسایی احساسات با مناطق رنگی (قرمز، زرد، سبز و آبی) کنند که نشان‌دهنده دسته‌های مختلف احساسات مانند خشم، غم، آرامش و شادی هستند [۲]. وقتی دانش‌آموزان این حالات را شناسایی کردند از آنها خواسته می‌شود استدلال خود را پیرامون افکار، کلمات یا اعمال چنین افراد یا شخصیتی بیان کنند بعنوان مثال اگر شخصیتی «قرمز» یا «آبی» بود، چه توصیه‌ای به آنها می‌کردند، که از آن حالت خارج شوند؟ در تجربه خود، آن‌ها چگونه به نظر می‌رسد؟ تمرین‌هایی مانند این موارد به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا شناسایی و ابراز احساسات را در طول برنامه تحصیلی روزانه تمرین کنند و نسبت به شناسایی، کنترل و مدیریت هیجان‌های خود مهارت داشته باشند [۳]. وقتی حالات هیجانی برجسب‌گذاری شد از دانش‌آموزان خواسته می‌شود با آرام کردن خودشان به وسیله بیان احساسات و در نظر گرفتن بهترین رفتارها "حرکت از زرد به سبز" را شروع کنند. این تمرین کمک می‌کند تا راهبردهایی را تمرین کنند که به آنها کمک کند تا هیجان خود را تنظیم، و به واسطه چنین تجاربی در زمینه مدیریت رفتار رشد نمایند. در نتیجه، آن هیجانی (مانند خشم) که می‌توانست به

¹ Russell-Jones TJ. The 12-Unit RULER Approach Curriculum For High School Disciplinary Actions (Doctoral dissertation, California State University, Sacramento).

² Tominey SL, O'Bryon EC, Rivers SE, Shapses S. Teaching emotional intelligence in early childhood. *YC Young Children*. 2017 Mar 1;72(1):6-14.

³ Hoffmann JD, Brackett MA, Bailey CS, Willner CJ. Teaching emotion regulation in schools: Translating research into practice with the RULER approach to social and emotional learning. *Emotion*. 2020 Feb;20(1):105.

⁴ Brackett MA, Bailey CS, Hoffmann JD, Simmons DN. RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational psychologist*. 2019 Jul 3;54(3):144-61.

⁵ de Veld DM, Riksen-Walraven JM, de Weerth C. The relation between emotion regulation strategies and physiological stress responses in middle childhood. *Psychoneuroendocrinology*. 2012 Aug 1;37(8):1309-19.

- 4- Jdaitawi M. The effect of flipped classroom strategy on students learning outcomes. *International Journal of Instruction*. 2019 Jul;12(3):665-80.
- 5- Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*. 2011 Jan;82(1):405-32.
- 6- Grossmann I, Weststrate NM, Ardeli M, Brienza JP, Dong M, Ferrari M, Fournier MA, Hu CS, Nusbaum HC, Vervaeke J. The science of wisdom in a polarized world: Knowns and unknowns. *Psychological Inquiry*. 2020 Apr 2;31(2):103-33.
- 7- Nathanson L, Rivers SE, Flynn LM, Brackett MA. Creating emotionally intelligent schools with RULER. *Emotion Review*. 2016 Oct;8(4):305-10.
- 8- Yang L, Duan M. The role of emotional intelligence in EFL learners' academic literacy development. *Heliyon*. 2023 Jan 21.
- 9- Majidi R, Shahni Yeylagh M, Haghighi Mobarakeh J. Casual Relation of General and Emotional Intelligence with Educational Performance and Intermediation of Test Anxiety and Compatibility of First Grade Students of Public High Schools. *Teaching and Learning Research*. 2015 Aug 23;12(1):1-8.
- 10- Schneider TR, Nusbaum HC, Kim Y, Borders MR, Ryan TJ. Emotional intelligence predicts wise reasoning. *The Journal of Positive Psychology*. 2023 Jan 2;18(1):106-20.
- 11- Chamizo-Nieto MT, Arrivillaga C, Rey L, Extremera N. The role of emotional intelligence, the teacher-student relationship, and flourishing on academic performance in adolescents: a moderated mediation Study. *Frontiers in Psychology*. 2021 Jul 14;12:695067.
- 12- Sánchez-Álvarez N, Berríos Martos MP, Extremera N. A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance in secondary education: A multi-stream comparison. *Frontiers in psychology*. 2020 Jul 21;11:1517.
- 13- Jan SU, Anwar MA. Emotional intelligence, library use and academic achievement of university students. *Journal of the Australian Library and Information Association*. 2019 Jan 2;68(1):38-55.

کمک می‌کند و هوش هیجانی را بهبود می‌بخشد [۱]. کسب چنین توانمندی‌ها و بینش جدید به همه کمک می‌کند تا همدیگر را همان‌طور که هستند، ببینند، این موارد منجر به ارتباطات بهتر و حمایت عاطفی بیشتر شده و هوش هیجانی تقویت می‌شود.

پژوهش حاضر دارای چندین محدودیت بود. اول اینکه آموزش برنامه الفاظ هیجانی به دلیل هماهنگی و مقررات آموزشی، توسط معلم همان کلاس (خود پژوهشگر) بصورت در دسترس روی دانش‌آموزان اجرا شده است و ممکن است تحت تاثیر سوگیری مثبت، نمرات بالاتر گزارش شود. دوم به دلیل مشارکت خانواده‌ها در قسمتی از برنامه آموزشی؛ کنترل کافی بر میزان پذیرش و تمرین خانوادگی وجود نداشت و این می‌تواند نتایج پژوهش را تحت تاثیر قرار دهد. تحقیقات آینده لازم است اثرات این عوامل را مطالعه کنند به لحاظ کاربردی توصیه می‌شود، با توجه به اثربخش بودن برنامه رولر بر تقویت هوش هیجانی، محتوای این برنامه در دروس ابتدایی گنجانده و آموزش داده شود.

تشکر و قدردانی

از تمامی کارکنان مدارس محل اجرای پژوهش و دانش‌آموزان شرکت کننده تقدیر و تشکر می‌شود.

منابع

- 1- Farrington CA, Roderick M, Allensworth E, Nagaoka J, Keyes TS, Johnson DW, Beechum NO. Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance--A Critical Literature Review. Consortium on Chicago School Research. 1313 East 60th Street, Chicago, IL 60637; 2012 Jun.
- 2- Ahmed I, Hamzah AB, Abdullah MN. Effect of Social and Emotional Learning Approach on Students' Social-Emotional Competence. *International Journal of Instruction*. 2020 Oct;13(4):663-76.
- 3- Hassani H, Fayyaz I, Maleki H. Content Analysis of Intrapersonal Components of Emotional Intelligence in Letâ s Readâ Textbooks of Primary Schools with an Emphasis on Bar-On Viewpoint. *Teaching and Learning Research*. 2015 Aug 23;12(1):45-66.

¹ Suleyeva K, Tovma N, Zakirova O. Developing emotional intelligence in elementary school children in Russia: verbal and non-verbal communication. *Education 3-13*. 2022 Nov 17;50(8):1095-106.

- 24- Castillo-Gualda R, Herrero M, Rodríguez-Carvajal R, Brackett MA, Fernández-Berrocal P. The role of emotional regulation ability, personality, and burnout among Spanish teachers. *International Journal of Stress Management*. 2019 May;26(2):146.
- 25- Baumsteiger R, Hoffmann JD, Castillo-Gualda R, Brackett MA. Enhancing school climate through social and emotional learning: effects of RULER in Mexican secondary schools. *Learning Environments Research*. 2022 Jul;25(2):465-83.
- 26- Parinussa JD, Taryana T, Ningtyas AA, Rachman RS, Tannady H. Developing Student Emotional Intelligence by Involving the Active Role of Teacher. *Journal on Education*. 2023 Feb 10;5(3):8528-33.
- 27- Khassawneh O, Mohammad T, Ben-Abdallah R, Alabidi S. The Relationship between Emotional Intelligence and Educators' Performance in Higher Education Sector. *Behavioral Sciences*. 2022 Dec 15;12(12):511.
- 28- Chen J, Guo W. Emotional intelligence can make a difference: The impact of principals' emotional intelligence on teaching strategy mediated by instructional leadership. *Educational Management Administration & Leadership*. 2020 Jan;48(1):82-105.
- 29- Soltani L, Mirshahjafari SE, Abedi MR. curriculum on Four to Six Years Old Children's Emotional Intelligence in Isfahan. *New Educational Approaches*. 2018 Aug 23;13(1):108-24.
- 30- Mirmohamadi M, Barghi Iran Z. Effectiveness of Play on Reducing Social Anxiety and Increasing the Emotional Insight of Children with Impairment Sensory -motor. *Exceptional children, JOEC 2021*; 20 (4) :92-77.
- 31- Ranjkhah Zanzouzagh, Y. The effect of RULER emotional vocabulary program on social and emotional competence and academic performance of students. Master's thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz. 2015.
- 32- Hakimi Farimani M, Hamidi F, Akbari Amarghan H. The effectiveness of educational games based on social-emotional learning on self-regulation, responsibility and emotional knowledge in preschool children. *IJRN 2022*; 8 (4) :28-38
- 33- Russell-Jones TJ. The 12-Unit RULER Approach Curriculum For High School Disciplinary Actions (Doctoral dissertation, California State University, Sacramento).
- 14- Lopez-Zafra E, Ramos-Álvarez MM, El Ghoudani K, Luque-Reca O, Augusto-Landa JM, Zarhbouch B, Alaoui S, Cortés-Denia D, Pulido-Martos M. Social support and emotional intelligence as protective resources for well-being in Moroccan adolescents. *Frontiers in psychology*. 2019 Jul 10;10:1529.
- 15- Iacolino C, Cervellione B, Isgrò R, Lombardo EM, Ferracane G, Barattucci M, Ramaci T. The Role of Emotional Intelligence and Metacognition in Teachers' Stress during Pandemic Remote Working: A Moderated Mediation Model. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023 Jan 3;13(1):81-95.
- 16- Dickerson DM. Emotional Intelligence: Constraints and Possibilities in Leadership Practices.
- 17- Zaiki FW, Nasir WZ. The Level of Emotional Intelligence in Medical Imaging Students. *Mal J Med Health*. 2022,18(19):156-161.
- 18- Denny D, Iskandar I. The Mastery of teacher emotional intelligence facing 21st century learning. *International Journal of Education and Teaching Zone*. 2022;1(1):50-9.
- 19- Rivers SE, Brackett MA, Reyes MR, Elbertson NA, Salovey P. Improving the social and emotional climate of classrooms: A clustered randomized controlled trial testing the RULER approach. *Prevention science*. 2013 Feb;14:77-87.
- 20- Rimm-Kaufman SE, Hulleman CS. Social and emotional learning in elementary school settings: Identifying mechanisms that matter. *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. 2015:151-66.
- 21- Seppälä EM, Bradley C, Moeller J, Harouni L, Nandamudi D, Brackett MA. Promoting mental health and psychological thriving in university students: a randomized controlled trial of three well-being interventions. *Frontiers in psychiatry*. 2020:590.
- 22- Brackett MA, Rivers SE, Reyes MR, Salovey P. Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*. 2012 Apr 1;22(2):218-24.
- 23- Cipriano C, Barnes TN, Rivers SE, Brackett M. Exploring changes in student engagement through the ruler approach: An examination of students at risk of academic failure. *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*. 2019 Jan 2;24(1):1-9.

- 34- Tominey SL, O'Bryon EC, Rivers SE, Shapses S. Teaching emotional intelligence in early childhood. *YC Young Children*. 2017 Mar 1;72(1):6-14.
- 35- Hoffmann JD, Brackett MA, Bailey CS, Willner CJ. Teaching emotion regulation in schools: Translating research into practice with the RULER approach to social and emotional learning. *Emotion*. 2020 Feb;20(1):105.
- 36- Brackett MA, Bailey CS, Hoffmann JD, Simmons DN. RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational psychologist*. 2019 Jul 3;54(3):144-61.
- 37- de Veld DM, Riksen-Walraven JM, de Weerth C. The relation between emotion regulation strategies and physiological stress responses in middle childhood. *Psychoneuroendocrinology*. 2012 Aug 1;37(8):1309-19.
- 38- Suleyeva K, Tovma N, Zakirova O. Developing emotional intelligence in elementary school children in Russia: verbal and non-verbal communication. *Education 3-13*. 2022 Nov 17;50(8):1095-106.