

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۰۳

## اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر خلاقیت و خودآگاهی هیجانی دانش آموزان متوسطه اول

فاطمه محمودی<sup>۱</sup>، لیلا حسینی طبقدهی<sup>۲\*</sup>، اکرمه السادات یعقوبی<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف: هدف این پژوهش، اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر خلاقیت و خودآگاهی هیجانی دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان نکا بود. روش: روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان متوسطه اول شهرستان نکا در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۱۷۳۲ نفر بود که به روش نمونه گیری هدفمند ۶۰ نفر انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری گمناشته شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش نامه های خلاقیت هیجانی آوریل (۱۹۹۹) و خودآگاهی هیجانی گرنیت و همکاران (۲۰۰۲) بود. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای هفته ای دوبار تحت آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان قرار گرفتند. روایی و پایایی تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون کولموگراف-اسمیرنف جهت بررسی نرمال-بودن داده ها و آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر با استفاده از نرم افزار SPSS-26 انجام شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر خلاقیت و خودآگاهی هیجانی دانش آموزان مقطع متوسطه اول مؤثر است ( $P < 0/05$ ).

نتیجه گیری: نتایج حاکی از آن است آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان باعث افزایش خلاقیت هیجانی و خودآگاهی هیجانی در دانش آموزان متوسطه اول می شود. بنابراین، در مراکز مشاوره از این رویکرد می توان به عنوان مداخلات روانشناختی مؤثر در این افراد استفاده کرد.

**کلیدواژه ها:** آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، خلاقیت هیجانی، خودآگاهی هیجانی

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

<sup>۲</sup> استادیار گروه مدیریت آموزشی، واحد رامسر، دانشگاه آزاد اسلامی، رامسر، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> گروه مدیریت آموزش عالی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

## پیشگفتار

رسالت اصلی نظام تعلیم و تربیت ایجاد بستری مناسب برای شناسایی استعدادهای دانش‌آموزان، کمک در جهت بروز آن‌ها و شکوفایی استعدادها با توجه به تفاوت‌های فردی است (فضلی، ۱۴۰۱). حدود یک قرن است که روانشناسان به صورت گسترده در تلاش هستند تا عوامل پیش‌بینی‌کننده پیشرفت تحصیلی را شناسایی کنند، آگاهی از جنبه‌های روانی دانش‌آموزان می‌تواند همانند یک ابزار کمک آموزشی قدرتمند عمل کند (رشوندی و عاشوری، ۱۴۰۰). یکی از مهم‌ترین جنبه‌های روانشناختی انسان هیجانات هستند که نقش مهمی را در زندگی روزمره، سلامت روان‌شناختی، فرآیندهای انگیزشی، تغییرات اجتماعی و پاسخ مناسب به رویدادهای استرس‌زا ایفا می‌کنند (جبرائیلی و همکاران، ۱۴۰۲). در حقیقت هیجان‌ها یکی از عوامل مؤثر در برانگیختگی محیط‌های اجتماعی از جمله مدرسه هستند (اسلامیان و همکاران، ۱۴۰۱). امروزه روانشناسان تربیتی معتقدند که دانش‌آموزان در طی آموزش رسمی (مدرسه‌ای) نه تنها به کسب دانش و مهارت‌های شناختی نائل می‌شوند، بلکه هیجانات خوشایند و ناخوشایند مرتبط با یادگیری و پیشرفت را رشد می‌دهند. اما با وجود حضور همیشگی و همه‌جانبه هیجانات در کلاس، پژوهش بر روی هیجانات در بافت‌های آموزشی به آرامی و به تدریج در حال ظهور است و به ویژه هیجانات خوشایند به وسیله پژوهشگران تعلیم و تربیت نادیده گرفته شده است (فرامرزی و عنایتی، ۱۴۰۰). بنابراین، دانش‌آموزان در زندگی روزانه تحصیلی با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای گوناگونی مانند نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید اعتماد به نفس و در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل مواجه می‌شوند (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۲؛ فرید و اشرف‌زاده، ۱۴۰۰، هیروتن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹) این چالش‌ها و فشارهای محیطی عوارض مختلفی مانند، بروز هیجان‌های منفی همچون افسردگی، اضطراب و استرس را به دنبال دارد (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۲). یکی از عوامل محافظت‌کننده در برابر چالش‌ها که نقش مهمی در کمک

<sup>۱</sup>. Hirvonena & et al

به حل مشکلات و بهبود پیشرفت تحصیلی آنان دارد (فرید و اشرفزاده، ۱۴۰۰). خودآگاهی هیجانی است (درتاج‌ثانی و همکاران، ۱۴۰۲). خودآگاهی هیجانی موضوعی است که نشان‌دهنده آگاهی و شناخت فرد از هیجانات خود که شامل هیجاناتی از جمله شادی، ترس، غم و... است (بلکمور و آلیاس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). افراد با آگاهی نسبت به احساسات خود، بین خود و دیگران تمایز قائل می‌شوند که در صورت عدم وجود چنین تمایزی، احساسات باقی می‌مانند و جهانی تمایز نیافته که منجر به ناتوانی و رفتار ناسازگارانه می‌شود (بوکولو و آلودلا<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). منظور آگاهی یافتن به احساسات خود، شناخت عواطف به هنگام رویارویی با موقعیت‌های ناخوشایند، شناخت افکار و باورها، شناخت چگونگی تفسیر رویدادها، آگاهی یافتن از خواسته‌ها و انتظارات خود است (کیبری‌دهکردی و همکاران، ۱۴۰۱). که در حقیقت، آگاهی هیجانی افزایش رفاه و سلامتی نوجوانان را در پی دارد (رومرو<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲). افراد، در اوایل نوجوانی به طور روز افزونی خودآگاه‌تر می‌شوند و در ارتباط با دیگران آگاهی بیشتری کسب می‌کنند (لان<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین، دانش‌آموزانی که میزان خودآگاهی هیجانی، در آنها بالا هست، شاداب‌تر و فعال‌تر تحصیل کرده و همواره برای ارتقاء ظرفیت برقراری ارتباط با سایرین تلاش می‌کنند (صفری، ۱۴۰۰). افراد دارای این مهارت می‌توانند تغییرات حتی کوچک را در احساسات خود تشخیص دهند و از نحوه تأثیر این احساسات بر رفتار، عملکرد و تصمیمات خودآگاه شوند (هاگینز<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). خودآگاهی هیجانی یک مهارت شناختی است که دارای مراحل است و این مراحل با طبقه‌بندی شناختی پیاژه مطابقت می‌کند. سطوح پنج‌گانه خودآگاهی هیجانی عبارتند از: احساس بدنی، تمایل به عمل، هیجان‌های منفرد هیجانی آمیخته، فقدان آگاهی از احساسات تجربه شده، افراد را برای انتخاب راهبردهای پاسخ‌دهی مناسب برای فائق آمدن بر موقعیت‌های

1. Blakemore & Agllias  
 2. Buccolo & Allodola  
 3. Romero  
 4. Lane & et al  
 5. Huggins

اجتماعی با مشکل مواجه می‌سازد (میراگولی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). از جمله مشکلاتی که دانش‌آموزان در امر تحصیل با آن مواجه‌اند و نقش مهمی در زندگی تحصیلی آنها دارد (نیکولای<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲)، خلاقیت هیجانی است (بویری و همکاران، ۱۴۰۳). خلاقیت هیجانی مستلزم رها شدن از واکنش‌های هیجانی معمول و خلق واکنش‌های هیجانی بدیع است (سلیمانی‌فرد، ۱۴۰۱). که اولین بار توسط آوریل و توماس‌نولز (۱۹۹۱) مطرح شد (ساداتی‌فیروزآبادی و یوسفی، ۱۳۹۷). از دیدگاه این محققان خلاقیت هیجانی عبارت است از ابراز خود (صداقت) به روش جدید (بداعت) که بر اساس آن خطوط فکری فرد بسط یافته و روابط میان فردی وی افزایش می‌یابد (اثربخشی)، مطابق این تعریف (آلتینای و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). بداعت، اثربخشی و صداقت سه عنصر اصلی خلاقیت هیجانی محسوب می‌شوند (پدراچارنستک<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). بداعت؛ یعنی توانایی تغییر در هیجان‌ات معمول و ایجاد حالت هیجانی جدید که یا برخلاف هنجارها و معیارهاست، یا ترکیبی جدید از هیجان‌ات متداول فرد است (رحیم‌پور و همکاران، ۱۴۰۱) اثربخشی، به هماهنگی پاسخ خلاق با زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی اشاره دارد به گونه‌ای که برقراری روابط مطلوب با دیگران را بوجود می‌آورد و موجبات بهبود شیوه تفکر فردی را فراهم می‌آورد (سالاری‌فر و همکاران، ۱۴۰۰). صداقت در بروز هیجان‌ات بدنی معناست که هیجان‌ات باید برخاسته از باورها و اعتقادات فرد باشد (نمازیان و همکاران، ۱۳۹۷). افراد با خلاقیت هیجانی قادرند به‌طور صحیح موقعیت را ارزیابی و احساسات خود را ماهرانه بیان کنند (ربیعی‌فردنبه و همکاران، ۱۴۰۰). بنابراین افرادی که نسبت به هیجان‌های خود آگاهی مناسبی ندارند، توانمندی کمتری در فرونشاندن برانگیختگی‌های هیجانی خود دارند و این مسأله وقتی که افراد تحت تاثیر شرایط استرس‌زا قرار گیرند، شدیدتر هم می‌شود (هاگینز<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) فقدان آگاهی از احساس‌ها و هیجان‌ها و ناتوانی در مدیریت آنها می‌تواند

1. Miragoli  
2. Nikolai & et al  
3. Altinay & et al  
4. Prasertcharoensuk  
5. Huggins

سبب بروز سطوح بالایی از اضطراب و افسردگی شود و افرادی که شناخت صحیحی از هیجان‌های خود ندارند، با ارزیابی منفی از موقعیت‌ها بیشتر از سایر افراد دچار اختلال‌های اضطرابی می‌شوند (اوزون و لوک<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲) در نتیجه، خلاقیت هیجانی و خودآگاهی هیجانی پایین منجر به مشکلات یادگیری، ضعف سلامت و کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود. خلاقیت هیجانی و خودآگاهی هیجانی پایین که دانش‌آموزان به آن درگیر می‌شوند، عمده‌ترین علت افت عملکرد تحصیلی و عدم موفقیت دانش‌آموزان محسوب می‌شود. به عبارتی، نداشتن خلاقیت هیجانی با مشکلاتی از جمله کاهش رضایت شغلی در ارتباط می‌باشد (بلاتنی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). توسعه خلاقیت هیجانی یکی از چالش‌های مهم یادگیری در سیستم‌های آموزشی برای افزایش یادگیری دانش‌آموزان به منظور بهبود موفقیت تحصیلی و کاهش شکست تحصیلی در مدرسه است (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۷) بنابراین، هیجان‌ات همانطور که می‌توانند یاریگر باشند، آسیب‌رسان نیز هستند توانایی تنظیم هیجان، نقش مهمی در کارکرد و آسیب‌شناسی مهارت‌های اجتماعی-هیجانی و شناختی دارد (بذول‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۹) مهارت تنظیم هیجان برای رضایتمندی شخصی، سازش یافتگی روانی، کارآمدی اجتماعی، موفقیت تحصیلی، حس شایستگی و به صورت کلی سلامت روانشناختی و جسمانی لازم است (فتح‌آبادی و همکاران، ۱۴۰۲). به عبارتی، تنظیم هیجان شکل خاصی از خودتنظیم‌گری هیجانی است که افراد از طریق آن هیجان‌هایشان را به منظور پاسخ‌دهی به درخواست‌های محیطی به شکل هشیار یا ناهشیار تنظیم می‌کنند. افراط و تفریط در بروز هیجان‌ها و ناتوانی در ابراز و مهارگری آنها منجر به پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می‌گردد (واکر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). یکی از راهبردهای متداول تنظیم هیجان راهبردهای شناختی است که کمک می‌کنند تا فرد تحت تأثیر شدت هیجان خود قرار نگیرد و بتواند هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم و مدیریت کند (اعتمادی، ۱۳۹۹). در این

1. Uzun & Lok  
2. Blatný  
3. Walker

راستا، الگوی راهبردهای شناختی هیجان یکی از بهترین الگوها درباره نقش سیستم‌های عصبی در کنترل هیجان است. این الگو به فرآیندهای شناختی گوناگون و مؤثر در تنظیم واکنش‌های هیجانی کمک می‌کند (هافمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). این برنامه شناختی رفتاری متمرکز بر هیجان است که بر ماهیت سازگاران و کارکردی هیجان‌ها تأکید دارد و به دنبال شناسایی و تصحیح تلاش‌های ناسازگارانه برای تنظیم تجارب هیجانی، تسهیل پردازش مناسب و خاموش کردن پاسخ‌های مفرط هیجانی به نشانه‌های درونی و بیرونی است (برائون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ قایم‌پور و همکاران، ۱۳۹۸).

راهبردهای تنظیم هیجان را می‌توان به دو دسته راهبردهای سازگاران و راهبردهای ناسازگاران تقسیم نمود، نتایج نشان می‌دهد افرادی که از راهبردهای ناسازگاران همچون نشخوارگری، فاجعه‌پنداری و ملامت خویش استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که از راهبردهای سازگاران همچون حل مسئله استفاده می‌کنند، در مقابل آشفتگی‌های روانی آسیب‌پذیرترند (اسمعی، ۱۴۰۲). در واقع، آموزش تنظیم هیجانی به افراد کمک می‌کند تا باورها و افکار ناسازگار خود را شناسایی کرده و باورها و راهبردهای انطباقی و منعطف‌تری را در پاسخ به هیجان‌شان اتخاذ کنند (بلندبالا و طاهر، ۱۴۰۱). راهبردهای تنظیم هیجان با تنظیم وضعیت‌ها و واکنش‌های هیجانی از طریق اصلاح و بهبود باورهای شناختی نقش مؤثری در سلامت جسمی و روانشناختی دارد (بلندبالا و طاهر، ۱۴۰۰؛ صالحی و همکاران، ۱۴۰۰). در حقیقت، اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به عنوان یک توانایی رفتاری و شناختی می‌تواند با هماهنگ کردن فریندهای ذهنی، زیستی، و انگیزشی موجب تثبیت ارتباط فرد با محیط شده و او را به پیامدهای کارآمد و مناسب در برخورد با موقعیت‌ها تجهیز کند و در نتیجه حس کارآمدی فرد را بهبود بخشد (مهربان و همکاران، ۱۴۰۳). بنابراین، دانش‌آموزان با تنظیم هیجانی مناسب می‌توانند از تکالیف تحصیلی لذت برده و عملکرد بهتری را نشان دهند. در حقیقت، توانایی افراد در تنظیم هیجان، موجب برخورد بهتر با مسائل در شرایط

1. Hoffmann & et al  
2 Braun

دشواری از قبیل رویارویی با تکالیف تحصیلی چالش برانگیز می‌شود (علیزاده و همکاران، ۱۴۰۱). در این راستا، سیاحی و صفرزاده (۱۴۰۳) پژوهشی با عنوان رابطه خودآگاهی هیجانی و حمایت محیطی با خلاقیت هیجانی و اشتیاق تحصیلی در دانشجویان پرستاری انجام دادند نتایج حاکی از آن بود که می‌توان با آموزش فنون خودآگاهی هیجانی و ایجاد محیط تحصیلی و خانوادگی مناسب و حمایت‌گر، به بالندگی خلاقیت هیجانی و افزایش اشتیاق تحصیلی دانشجویان پرستاری کمک کرد و از این طریق در نظام سلامت و درمان جامعه تحول قابل توجه ایجاد نمود.

پژوهش شریعت‌نژاد و همکاران (۱۴۰۲) با عنوان بررسی تأثیر رهبری رؤیایی بر خلاقیت هیجانی و شناختی با نقش میانجی سرمایه روانشناختی مثبت نشان داد که سبک رهبری رویایی به واسطه ایجاد ظرفیت و بهبود قابلیت‌های ذهنی و فکری کارکنان موجب افزایش سطح سرمایه روانشناختی آنان شده و از این طریق باعث بهبود خلاقیت شناختی و هیجانی منابع انسانی می‌شود. در حقیقت نتایج مؤید آن است که رهبری رویایی به واسطه بهبود سرمایه روانشناختی باعث ایجاد خلاقیت شناختی و هیجانی منابع انسانی می‌شود.

پژوهش هژبری و ناصری (۱۴۰۱) تحت «عنوان اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کنترل پرخاشگری و خودآگاهی هیجانی مادران دانش‌آموزان دوره ابتدایی ناشنوا شهرستان فیروزآباد» نشان داد، تنظیم هیجان توانست بر کنترل پرخاشگری و خودآگاهی هیجانی تأثیر معنی‌داری بگذارد. همچنین، نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر کنترل پرخاشگری و خودآگاهی هیجانی مادران دانش‌آموزان دوره ابتدایی ناشنوا شهرستان فیروزآباد مؤثر بود و می‌تواند به عنوان روشی مؤثر در جهت کاهش مشکلات مادران دانش‌آموزان ناشنوا مورد استفاده قرار گیرد.

هافمن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان تنظیم هیجان بر خلاقیت هیجانی در کودکان انجام دادند. نتایج نشان داد، تنظیم هیجان بر خلاقیت هیجانی در کودکان مؤثر

1. Hoffmann

است و نتیجه گرفتند که می توان از آموزش تنظیم هیجان بر بهبود و افزایش خلاقیت هیجانی در کودکان استفاده کرد. ایسنستادت<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر خودآگاهی هیجانی در نوجوانان انجام دادند. نتایج نشان داد که تنظیم شناختی هیجان بر خودآگاهی هیجان تأثیر مثبت دارد. همچنین، پژوهش نشان داد که تنظیم شناختی هیجان بر افزایش خودآگاهی هیجانی در نوجوانان مؤثر است و نتیجه گرفتند از این مداخله می توان در راستای بهبود و افزایش خودآگاهی هیجانی نوجوانان استفاده کرد.

ژای<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه خود نشان دادند که خلاقیت هیجانی سلامت روان افراد مبتلا به کووید ۱۹ را بهبود بخشیده است. بنابراین، از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیت جامعه (گایدوش و مکلاناهان<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). امری ضروری برای هر کشوری محسوب می شود و از جمله مواردی که اهمیت و ضرورت مطالعه و تحقیق در این زمینه را نشان می دهد هزینه های مادی و معنوی گزافی است که به علت عدم تحقیقات اهداف تعلیم و تربیت بر ساختار نظام آموزشی و پرورش که زیربنای ساخت و قدرت و توسعه و دست آورد هر جامعه ای را تشکیل می دهد، وارد می شود و جمعیت ترک تحصیل کنندگان در هر سال تحصیلی، اهمیت موضوع و ضرورت پرداختن به این مهم را دو چندان می کند. بنابراین، پژوهش حاضر در پی یافتن پاسخ به این سوال است که آیا راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر خلاقیت هیجانی و خودآگاهی هیجانی دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان نکا مؤثر است؟

---

1. Eisenstadt  
 2. Zhai  
 3. Gaydosh & McLanahan



## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان متوسطه اول شهرستان نکا در سال ۱۴۰۱ به تعداد ۱۷۳۲ نفر هستند. ابتدا با توجه به ملاک‌های ورود که شامل دانش‌آموز متوسطه اول، عدم شرکت همزمان در سایر برنامه‌های درمانی و اعلام رضایتمندی، بهنجاری جسمی، روانی و هوشی و امکان شرکت در جلسات درمان در زمان اجرای پژوهش و عدم ابتلا به اختلالات روانی و نداشتن بیماری حاد بود و همچنین، ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم همکاری در طول جلسات درمانی، شرکت همزمان در سایر برنامه‌های درمانی روان‌شناختی و دریافت مشاوره فردی به تعداد ۶۰ نفر در این پژوهش انتخاب شدند که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (۳۰ نفر) و گروه کنترل (۳۰ نفر) گماشته شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های خلاقیت هیجانی آوریل (۱۹۹۹) و خودآگاهی هیجانی گرنر و همکاران (۲۰۰۲) استفاده شد. مداخله آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان طی ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه هفته‌ای دوبار انجام شدند. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگراف-اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها و آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری و تک متغیری با استفاده از نرم‌افزار SPSS-26 انجام شد.

## ابزارهای پژوهش

### پرسش‌نامه خلاقیت هیجانی (ECI)<sup>۱</sup>:

این پرسش‌نامه را آوریل<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) به منظور اندازه‌گیری خلاقیت هیجانی در چهار بعد تازگی، اثربخشی، صداقت و آمادگی هیجانی تهیه کرده و شامل ۳۰ گویه است که ۷

1. Emotional Creativity Inventory (ECI)  
2. Averill

گویه آمادگی هیجانی، ۱۴ گویه تازگی، ۵ گویه اثربخشی و ۴ گویه صداقت را می‌سنجند. در مقابل هر گویه طیف پنج درجه‌ای از خیلی کم تا خیلی زیاد قرار دارد. آوریل (۱۹۹۹) با روش آلفای کرونباخ، پایایی نمره کل خلاقیت هیجانی را  $0/91$  و پایایی ابعاد آمادگی، اثربخشی، صداقت و تازگی را به ترتیب  $0/80$ ،  $0/89$ ،  $0/80$  و  $0/85$  به دست آورد و برای محاسبه روایی پرسش‌نامه از روش تحلیل عاملی و همبستگی با آزمون‌های مشابه استفاده کرد که بر اساس تحلیل عامل به جای چهار بعد، سه بعد به دست آورد. ابعاد اثربخشی و اصالت با هم تشکیل یک عامل دادند (گاتیزال و آوریل (۱۹۹۶)، ضریب پایایی آزمون را با استفاده از روش آلفای کرونباخ  $0/86$  برآورد کردند و برای چهار بعد دامنه‌ای بین  $0/80$  تا  $0/89$  را گزارش کردند جوکار و البرزی (۱۳۸۹) نیز از طریق تحلیل عاملی اکتشافی به روش مولفه‌های اصلی، براساس نمودار اسکری و ارزش‌های ویژه بالاتر از وجود سه عامل تازگی، آمادگی، اثربخشی و صداقت را تأیید کرده و پایایی را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل خلاقیت  $0/90$  و برای ابعاد تازگی (بداعت)، اثربخشی/صداقت و آمادگی را تأیید کرده و پایایی را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل خلاقیت  $0/90$  و برای ابعاد تازگی، اثربخشی، صداقت و آمادگی به ترتیب ضرایب  $0/83$ ،  $0/82$  و  $0/68$  را گزارش کردند. یافته‌های آنها مشابه با یافته‌های آوریل (۱۹۹۹) بود (سالک مقدم و همکاران، ۱۴۰۲).

### پرسش‌نامه خودآگاهی هیجان:

پرسش‌نامه خودآگاهی هیجانی دارای ۳۳ گویه است که توسط گرننت و همکاران در سال ۲۰۰۲ ساخته شد که با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از هرگز تا خیلی زیاد) خودآگاهی هیجانی افراد را اندازه‌گیری می‌کند. خرده مقیاس‌های آن شامل بازشناسی (با ۶ سؤال، برایم سخت است که بگویم الان دارای چه خلقی هستم)، شناسایی (با ۵ سؤال، برایم مشکل است خلق و خوی مرا توصیف کنم)، تبدیل‌سازی (با ۷ سؤال، بیان کردن هیجانان، برایم آسان است)، محیط‌گرایی (با ۱۰ سؤال، من شخصیتم را تحلیل می‌کنم تا سعی کنم

علت ناراحتیم را بفهمم) و حل مسئله (با ۵ سؤال، من احساساتم را ارزیابی می‌کنم و سپس برای انجام کاری تصمیم می‌گیرم) هستند. حداقل امتیاز ممکن ۳۳ و حداکثر ۱۶۵ خواهد بود. در پژوهش مهنا و طالع‌پسند، (۱۳۹۵) اعتبار مقیاس خودآگاهی هیجانی براساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ بوده است (شادجو، ۱۴۰۱). پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش کافی‌نیا و فرهادی (۱۳۹۹) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ گزارش شده است (حایری میبدی و همکاران، ۱۴۰۰).

### آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان

در پژوهش حاضر جلسات آموزش تنظیم شناختی هیجان در طی ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یک جلسه اجرا شد. شرح جلسات این درمان توسط گراس (۲۰۰۷) طرح‌ریزی و اجرا شده است.

#### جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی خودتنظیمی شناختی هیجانی (گراس، ۲۰۰۷)

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	اجرای پیش‌آزمون، معارفه افراد نمونه پژوهش با یکدیگر، بیان ضرورت آشنایی و استفاده از تنظیم هیجان در زندگی
جلسه دوم	تعریف هیجان، شناخت انواع هیجان و توضیح در مورد فرآیند بیولوژیکی ایجاد هیجان بر کارکرد روزانه، تکلیف خانگی و نوشتن انواع هیجانات تجربه شده توسط اعضای گروه تا جلسه آینده.
جلسه سوم	آموزش راه‌هایی جهت تجربه‌های مثبت، آموزش آگاهی از تجربیات مثبت، ایجاد تجربه‌های مثبت از طریق تجسم ذهنی صحنه‌های شادی بخش و غفلت از نگرانی.
جلسه چهارم	آموزش راه‌های کاهش هیجانات منفی، آموزش آگاهی از تجربیات منفی و کاهش هیجانات منفی از طریق خواب کافی، آموزش جهت تلاش برای به دست گرفتن کنترل زندگی، تغذیه کافی و ورزش، مراقبت از خود با مراجع به موقع به پزشک.
جلسه پنجم	آموزش در راستای شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالات هیجانی، آموزش راهبردهای بازارزیایی و تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان.
جلسه ششم	آموزش جهت شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازدارنده و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تقویت کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.
جلسه هفتم	توجه آگاهانه به هیجان فعلی، توجه کامل به هیجانات مثبت و منفی خود و پذیرش آن بدون قضاوت و ابراز صحیح هیجان.

جلسه هشتم	آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجانات مثبت و منفی، آموزش ارزیابی از هیجانات و توجه به پیامدهای هر هیجان و تلاش برای ابراز مناسب و بازداری از ابراز نامناسب هیجان.
جلسه نهم	آموزش تغییر هیجانات منفی از طریق عمل بر خلاف هیجان تجربه شده مانند ترس، عصبانیت و استرس
جلسه دهم	جمع بندی مطالب آموزشی جلسات گذشته و اجرای پس آزمون.

## یافته‌های پژوهش

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر خلاقیت و خودآگاهی هیجانی دانش‌آموزان بود. یافته‌های توصیفی در جدول ۲ گزارش شده است.

**جدول ۲.** شاخص‌های توصیفی خلاقیت و خودآگاهی هیجانی در بین دو گروه آزمایش و کنترل در دو زمان قبل و بعد از مداخله

گروه‌ها	متغیرها	قبل از مداخله		بعد از مداخله	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	خلاقیت هیجانی	۳۵/۴	۲/۷۱	۳۶/۲	۳/۷۸
	خودآگاهی هیجانی	۳۹/۲	۴/۲۰	۴۸/۴	۷
کنترل	خلاقیت هیجانی	۳۶/۲	۳/۷۸	۳۶/۸	۳/۴۸
	خودآگاهی هیجانی	۳۷/۹	۳/۴۴	۳۸/۳	۵/۳۱

با توجه به جدول شماره ۲، میانگین نمرات خلاقیت هیجانی و خودآگاهی هیجانی برای گروه آزمایش در مرحله قبل از مداخله به ترتیب ۳۵/۴ و ۳۹/۲ و در مرحله بعد از مداخله به ترتیب برابر با ۳۶/۲ و ۴۸/۴ است. این مقادیر برای گروه کنترل در مرحله قبل از مداخله برای متغیرهای خلاقیت و خودآگاهی هیجانی به ترتیب ۳۶/۲ و ۳۷/۹ و در مرحله بعد از مداخله به ترتیب برابر با ۳۶/۸ و ۳۸/۳ است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، در گروه

آزمایش در مرحله بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله، میانگین خلاقیت و خودآگاهی هیجانی افزایش یافته است.

در ادامه به منظور تعیین اثر متغیر مستقل بر خلاقیت و خودآگاهی هیجانی از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. ابتدا مفروضه‌های استفاده از این آزمون بررسی شد. بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که سطح معنی‌داری برای متغیرهای پژوهش در این پژوهش بیشتر از ۰/۰۵ است و نرمال بودن داده‌ها مورد تأیید قرار گرفت. همگنی ماتریس کواریانس با استفاده از  $M$  باکس بررسی شد. این آزمون نشان داد که مفروضه همگنی ماتریس کواریانس برقرار است ( $P=0/119$ ,  $df2=24373/1$ ,  $df1=6$ ,  $F=2/83$ ,  $Box\ s\ M=18/003$ ). نتیجه آزمون لوین به منظور بررسی واریانس در متغیرهای خلاقیت هیجانی ( $f=19/11$  و  $P=0/105$ ) و خودآگاهی هیجانی ( $f=19/11$  و  $p=0/105$ ) در دو گروه معنی‌دار نشد که بیانگر برقراری مفروضه همگنی واریانس‌ها است. بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون نیز نشان داد که مقدار  $F$  تعامل متغیر مستقل و متغیر همپراش (پیش‌آزمون) معنی‌دار نیست ( $P > 0/05$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است.

### جدول ۳. نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس چند متغیری

آزمون‌ها	مقدار آزمون F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری	مجذور اینای تفکیکی
اثر پیلایی	۵۳/۱۵۱	۳	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۱
لامبدای ویلکز	۵۳/۱۵۱	۳	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۱
اثر هتلینگ	۵۳/۱۵۱	۳	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۱
بزرگترین ریشه روی	۵۳/۱۵۱	۳	۵۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۱

چنانکه اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد، با کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها، شاخص لانداى ویلکز در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. ( $F=53/1$ ، Wilks Lambda =  $0/249$ )،  $\eta^2 = 0/751$ ،  $P= 0/001$ ). به عبارت دیگر، می‌توان ادعا کرد که دست کم در یکی از متغیرهای پژوهش بین گروه گواه و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد و مقدار مجذور ایثای تفکیکی ۰/۷۵۱ به دست آمد که نشان می‌دهد آموزش راهبردهای تنظیم هیجان ۷۵ درصد از واریانس ترکیب متغیرهای وابسته را تبیین می‌کند. در مرحله بعدی جهت مشخص شدن اینکه تفاوت‌ها مربوط به کدامیک از متغیرهاست از تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شد و نتایج در جدول ۴ ارائه شده است.

**جدول ۴.** نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری متغیرهای پژوهش

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	ایثای تفکیکی
گروه	خلاقیت هیجانی	۳۷۹/۶	۱	۳۷۹/۶	۱۲۶/۳	۰/۰۰۱	۰/۶۹۷
	خودآگاهی	۱۳۳۳/۷	۱	۱۳۳۳/۷	۶۴/۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳۹
خطا	خلاقیت هیجانی	۱۶۵/۱	۵۵	۳/۰۰۳			
	خودآگاهی	۱۱۴۲/۱	۵۵	۲۰/۷			
کل	خلاقیت هیجانی	۹۱۹۰۳	۶۰				
	خودآگاهی	۱۱۶۶۹۷	۶۰				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، که پس از حذف اثر پیش‌آزمون بر روی متغیرهای خلاقیت و خودآگاهی هیجانی و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده شد که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات متغیرهای خلاقیت هیجانی ( $\text{partial } \eta^2 = 0/697$ )،  $\text{partial } \eta^2 < 0/001$

$F=۱۲۶/۳$ ،  $P$  و خودآگاهی هیجانی ( $F=۰/۵۳۹$ ،  $\Delta$  partial  $\geq 2$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ) در مرحله پس‌آزمون در بین گروه‌های آزمایش و کنترل، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین، مجذور ایتای تفکیکی نیز نشان می‌دهد که حدود ۶۹/۷ درصد از افزایش خلاقیت هیجانی و ۵۳/۹ درصد از افزایش خودآگاهی آزمودنی‌ها وابسته به اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر خلاقیت و خودآگاهی هیجانی دانش‌آموزان متوسطه اول شهرستان نکا انجام شد. نتایج پژوهش حاضر، حاکی از آن بود که آموزش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر خلاقیت و خودآگاهی هیجانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان نکا مؤثر است. نتایج حاصل با نتایج پژوهشگرانی سیاحی و صفرزاده (۱۴۰۳) مبنی بر رابطه خودآگاهی هیجانی و حمایت محیطی با خلاقیت هیجانی و اشتیاق تحصیلی در دانشجویان پرستاری؛ و با یافته شریعت‌نژاد و همکاران (۱۴۰۲) مبنی بر بررسی تأثیر رهبری رؤیایی بر خلاقیت هیجانی و شناختی با نقش میانجی سرمایه روانشناختی مثبت؛ و با گزارشات هژبری و ناصری (۱۴۰۱) مبنی بر عنوان اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کنترل پرخاشگری و خودآگاهی هیجانی مادران دانش‌آموزان دوره ابتدایی ناشنوا شهرستان فیروزآباد، و با یافته‌های هافمن و همکاران (۲۰۲۱) مبنی بر ایسنستادت و همکاران (۲۰۲۱) تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر خودآگاهی هیجانی در نوجوانان و پژوهش ژای و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین یافته حاضر می‌توان بیان کرد: برخی از دانش‌آموزان با شناخت کمی که نسبت به هیجان‌ات خود دارند قادر به توصیف و تنظیم هیجان‌هایشان نبوده و نسبت به نشانه‌های هیجانی واکنش منفی و شدیدی نشان می‌دهند و در پذیرش خلق منفی دچار مشکل هستند (امینی‌فر و همکاران، ۱۴۰۱) دانش‌آموزانی که دارای خلاقیت هیجانی بوده می‌توانند هیجان‌ات خود را در وهله

اول به خوبی شناخته و مدیریت و کنترل مناسبی بر احساسات خود داشته باشند. این دانش‌آموزان در تعامل با معلمان و سایر همکلاسی‌ها بهتر عمل کرده و قادرند در روابط افکار و عقاید خود را راحت بیان کرده که این موضوع منجر به صداقت کلام آن‌ها می‌شود. داشتن خلاقیت هیجانی به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد تا در هنگام بروز مشکلات و تعارضات بتواند به راحتی مسائل خود را بیان کند و به دنبال راه‌حل مناسب جهت رفع موانع و حل مشکلات باشد (مقدم، ۱۴۰۲). معمولاً افرادی که از خودآگاهی هیجانی بالایی برخوردارند بر احساسات، عواطف و هیجان‌های خود کنترل دارند و بر این باورند حالات هیجانی آنها نقش بسیار مهمی در میزان عملکرد آنها در موقعیت‌های مختلف زندگی دارد (صادقی، ۱۴۰۲) در واقع، خودآگاهی هیجانی به غلبه بر چالش‌ها، شناخت اهداف، باز شدن ذهن برای تفکر و حل مسأله، حمایت از سلامتی به وسیله تقویت انعطاف‌پذیری، ایجاد دلبستگی، هموار کردن زمینه برای خود تنظیمی و راهنمایی رفتارهای گروهی و سیستم‌های اجتماعی کمک می‌کند. به ویژه، خودآگاهی هیجانی با آماده سازی اطلاعات بدنی و تجربی نقش مهمی در عملکردهای افراد و قضاوت‌های آنها دارد، این ویژگی کمک می‌کند تا به نتایج رفتاری موفقیت‌آمیز نظیر عملکرد و علاقه به مدرسه دست یافت (نقی‌زاده، ۱۳۹۸). بنابراین، آموزش تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند که نسبت به هیجان‌های خود، به ویژه هیجان‌های آزار دهنده‌ای که مانع از برقرار ارتباط اجتماعی می‌شود، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه، کنترل بهتر بر هیجان‌ها خود داشته باشد و قدرت تحمل هیجان‌های منفی در او رشد پیدا می‌کند. زمانی که فرد کمتر تحت تأثیر منفی هیجان‌های خود قرار گیرد و پیامزد که هیجان‌های مثبت و منفی خود را با راهبردهای مثبت تعدیل نماید، در نتیجه پیامدهای مثبتی نیز به همراه خواهد داشت و منجر به ارتباط و تعامل سازنده با دیگران می‌شود. در همین راستا، دانش‌آموزانی که از راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجانی مثل فاجعه‌پنداری، سرزنش خود استفاده می‌کنند به خاطر کلنجار رفتن دائم با خود دچار پریشانی روان شناختی هستند و در شرایط مختلف زندگی به صورت مفید نمی‌تواند از



هیجان‌های خود استفاده نمایند. در نتیجه، ناتوانی در بروز به موقع مهارت‌های هیجانی می‌تواند سلامت فکر، جسمانی و روانی فرد را تهدید کند و سازگاری آنان را در تعامل با دیگران، به ویژه در مهارت‌های یادگیری و اجتماعی به چالش بکشد (حسین‌زاده، ۱۴۰۱) به عبارتی نوجوانانی که تنظیم هیجان موثری دارند، به لحاظ اجتماعی مهارت‌های بهتری را نشان می‌دهند و بر عکس نوجوانانی که در تنظیم هیجان مشکل دارند دچار اختلال در عملکرد اجتماعی هستند و بنابراین به میزان کمتری نسبت به دیگران از حمایت اجتماعی بهره‌مند می‌شوند (قایم‌پور و همکاران، ۱۳۹۸) تنظیم هیجان شناختی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد. فرآیندهای شناختی می‌توانند به افراد کمک کنند تا بتوانند مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را بر عهده بگیرند تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌زا توانا باشند (وانت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). این شیوه تنظیم با رشد، پیشرفت یا بروز اختلال‌های روانی رابطه مستقیم دارد. گرچه هر تغییری چه بزرگ و چه کوچک، تنش‌زا به شمار می‌رود و فرد را به مقابله وادار می‌کند، اما این فشارها همیشه ناخوشایند نیستند. چگونگی رویارویی با شرایط ناراحت‌کننده و راهبردهایی که فرد برای رویارویی با آنها برمی‌گزیند، بخشی از نیم‌رخ آسیب‌پذیری فرد شمرده می‌شوند. در حالی که بهره‌گیری از راهبرد نامناسب در رویارویی با عوامل تنش‌زا می‌تواند موجب انواع مشکلات گردد، انتخاب و استفاده از راهبردهای درست مقابله می‌تواند دستاوردهای مثبتی در پی داشته باشد. دانستن این که ما چگونه هیجان‌ها خود و دیگران را اداره می‌نماییم برای انجام وظایف در محیط اجتماعی مان و به تبع آن برخورد ما با وقایع، لازم و ضروری است. یک راه برای رشد این آگاهی تحلیل کردن روش‌هایی است که افراد با استفاده از آن‌ها هیجان‌های خود را کنترل می‌کنند و راه دیگر تحلیل کردن کارایی انتخاب این روش‌ها می‌باشد که مورد استفاده قرار می‌گیرد (یانگ<sup>۲</sup> و همکاران،

<sup>1</sup>. Wante

<sup>2</sup>. Young

۲۰۱۹). تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که روش‌های غیرانطباقی تنظیم هیجان را انتخاب و به کار می‌گیرند عموماً هیجان مثبت کمتر، عزت نفس پایین، رضایتمندی کمتر از زندگی و علائم افسردگی بیشتری را نسبت به کسانی که روش‌های انطباقی به کار می‌گیرند گزارش می‌دهند. با این حال نباید فراموش کرد که نتایج نابهنجار ممکن است حاصل ترکیب عوامل دیگر باشد. همچنین، نتایج نابهنجار روش‌های غیرانطباقی نتیجه روش‌های تربیتی خانواده باشد. در حالی که بهره‌گیری از راهبرد نامناسب در رویارویی با عوامل فشارزا موجب افزایش مشکلات گردد، به کارگیری راهبردهای درست مقابله می‌تواند دستاوردهای مثبتی در پی داشته باشد (کوچلین و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). به عبارتی، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به دانش‌آموزان باعث می‌شود آنها بتوانند مدیریت و کنترل هیجان‌های خود را در موقعیت‌های تحصیلی و اجتماعی بر عهده گیرند و با کنترل هیجان‌های منفی، کمتر از دیگران تحت تأثیر افکار و احساسات منفی همچون، نگرانی‌ها، قضاوت‌ها و برخورد دیگران قرار گیرند و در نتیجه با حضور بیشتر و مطلوب در موقعیت‌های مختلف اجتماعی پریشانی و نگرانی کمتری در مورد نحوه برخورد با دیگران داشته باشند (مهربان و همکاران، ۱۴۰۳).

به طور کلی، با آموزش تنظیم هیجان، دانش‌آموزان می‌آموزند که با مهار احساس‌های منفی نسبت به دیگران و در میان گذاشتن برداشت‌های خود با دیگران درباره درستی یا نادرستی آنها، رابطه مطلوب و مؤثری با دیگران برقرار کنند و به دنبال بازخوردهای مثبتی که از آنها دریافت می‌کنند؛ حرمت خود را تقویت کنند و احساس بهتری در ارتباط با دیگران به دست آورند و مورد پذیرش دیگران قرار بگیرند و با توجه به تأثیر برنامه آموزش تنظیم هیجان می‌توان نتیجه گرفت که این دانش‌آموزان با فراگیری این مهارت و با استفاده درست از هیجان‌ها، آگاهی از هیجان‌ها، پذیرش آنها و نیز ابراز هیجان‌ها به‌ویژه هیجان‌های مثبت در موقعیت‌های زندگی، قادر خواهند بود که احساس‌های منفی خویش را کاهش دهند که به تبع آن میزان خلاقیت هیجانی و خودآگاهی آنها بهبود یابد. گذشته از این می‌توان بیان کرد،

<sup>۱</sup>. Koechlin & et al

رویکرد متمرکز بر هیجان این قابلیت را دارد که با افزایش آگاهی هیجانی، نمادگذاری هیجانی، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر پردازش‌ها به فرد کمک می‌کند تا روابط بین فردی خود را که مهمترین آن روابط با همسالان و والدین است تغییر دهد و کنترل بیشتری بر آن داشته باشد. رویکرد متمرکز بر هیجان به افراد این توانایی را می‌دهد که هیجانات منفی از قبیل اضطراب، افسردگی و ناامیدی را کنترل نموده و میزان سازگاری روانشناختی خود را بالا ببرند. در روش‌های متمرکز بر هیجان تلاش می‌شود تا دانش‌آموزان از افکار و هیجانات منفی که سبب آشفتگی و اجتناب در حین برقراری روابط با دیگران می‌شود، آگاهی یابند. به آنها به وضوح آموزش داده می‌شود تا خودگویی‌هایی ناسازگارانه را که در موقعیت‌های استرس‌زا طرح می‌شوند، برطرف ساخته و راه‌های نسبتاً خوشبینانه تفسیر را در خود به ویژه در هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف آسیب‌زا جایگزین سازند. در جریان درمان، دانش‌آموزان تشویق می‌شدند تا افکار ناراحت‌کننده خود را مورد سوال قرار داده و خودگویی‌های جایگزین برای مقابله با این هیجانات و نشخوارهای فکری که سبب آشفتگی هم از لحاظ جسمانی و روانی می‌شود را برطرف نمایند. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به دانش‌آموزان باعث می‌شود آنها بتوانند مدیریت و کنترل هیجان‌های خود را در موقعیت‌های تحصیلی و اجتماعی بر عهده گیرند و با کنترل هیجان‌های منفی، کمتر از دیگران تحت تأثیر افکار و احساسات منفی همچون، نگرانی‌ها، قضاوت‌ها و برخورد دیگران قرار گیرند و در نتیجه با حضور بیشتر و مطلوب در موقعیت‌های مختلف اجتماعی پریشانی و نگرانی کمتری در مورد نحوهٔ برخورد با دیگران داشته باشند

## منابع و مآخذ

- اسلامیان، الهام؛ کاربخش داوری، مرجان؛ صادقی، الهه؛ شمسی‌زاده، الهام؛ دایم امید، مینا؛ اکبری، مسلم؛ افتخارصعادی، زهرا. (۱۴۰۱). مدل‌یابی علی‌قربانی‌سایبری براساس خودآگاهی هیجانی با میانجیگری اعتیاد به تلفن‌هوشمند در دانش‌آموزان تیزهوش مقطع متوسطه، *پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۵، ۲۹، ۶۲۷-۶۴۰.
- اسمعی، احمد. (۱۴۰۲). رابطه‌دشواری‌تنظیم‌هیجان، هوش فرهنگی و تفکر خودارزیابی منفی با مقبولیت اجتماعی دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم منطقه سیلوانا، *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۸، ۶۹، ۸-۱.
- اعتمادی، سهیلا؛ پورشریفی، حمید؛ تاجری، بیوک؛ کلاتری، مهدی؛ هواسی سومار، ناهید. (۱۳۹۹). نقش تجارب آسیب‌زای جنسی، راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان و افشاسازی در تبیین علائم جسمی دختران نوجوان آسیب‌دیده، *نشریه علمی روانشناسی سلامت*، ۹، ۳(۳۵)، ۶۸-۵۱.
- امینی‌فر، سلما؛ بهرامی‌هیدجی، مریم؛ کراسکیان موجمباری، آدیس؛ منصوبی‌فر، محسن؛ پیوندی، پریسا. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شناختی‌مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودآگاهی هیجانی، همدلی و شفقت به خود در کارآموزان زن روان-درمانگری، *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، ۳، ۵(۱۴)، ۲۵۱-۲۲۸.
- بذول‌نژاد، معصومه؛ وکیلی، سمیرا؛ کاشانی وحید، لایلا؛ یاری‌پور، مهدیس. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خلاقیت با استفاده از لگو بر تنظیم هیجان کودکان تیزهوش، *نشریه علمی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱۰، ۳، ۹۵-۱۱۶.
- بلندبالا، سمیه؛ طاهر، محبوبه. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان بر بی‌حوصلگی، استفاده از تلفن‌همراه و گرایش به رفتارهای پرخطر. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۷(۶۸)، ۸۰-۷۱.
- بویری، ایرج؛ طالب‌زاده شوشتری، مرضیه؛ دشت‌بزرگی، زهرا. (۱۴۰۳). طراحی و آزمون مدل علی یادگیری خود راهبر براساس خلاقیت هیجانی، گرایش به تفکر انتقادی و سرزندگی تحصیلی با میانجی‌گری انگیزه پیشرفت، *مجله علوم روانشناختی*، ۲۳، ۱۳۷، ۱۱۰۷-۱۱۲۷.

- جبرائیلی، هاشم؛ جعفری، زینب؛ فیضی، شیدا. (۱۴۰۲). تحلیل نیمرخ نهفته الگوهای دشواری در تنظیم هیجان و ارتباط آن با در نظر گرفتن پیامدهای آینده و پشیمان مورد انتظار، فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۸، ۶۹، ۷۰-۷۹.
- جوکار، بهرام و البرزی، محبوبه. (۱۳۸۹). رابطه ویژگی‌های شخصیت با خلاقیت هیجانی و خلاقیت شناختی، فصلنامه مطالعات روانشناختی، ۶، ۱، ۱۷-۱۰.
- حایری میبدی، مهسا سادات؛ جعفری رزجی، فرشته؛ شاهرودی، محمد؛ حیاتی مطلق، محمد. (۱۴۰۰). نقش خودآگاهی هیجانی، تفکر ارجاعی و سرزندگی ذهنی در پیش‌بینی بازگشت به اعتیاد در زنان مصرف کننده مواد مخدر، فصلنامه رویش روان‌شناسی، ۱۰، ۱(۵۸)، ۹۷-۱۰۸.
- حسین‌زاده، بابک. (۱۴۰۱). بررسی رابطه خودکارآمدی و تنظیم هیجانی شناختی با سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه، مجله راهبرهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۵، ۶، ۶۳۰-۶۳۸.
- ربیعی فرادنبه، نیلوفر؛ مقتدایی، لیلی؛ جمشیدیان، عبدالرسول. (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین رهبری تحول آفرین و اشتیاق شغلی با نقش میانجی خلاقیت هیجانی در بین معلمان مدارس ابتدایی، نشریه علمی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۱۱، ۳، ۱۳۹-۱۶۶.
- رحیم‌پور، شکوفه؛ رئیسی، افسانه؛ رامش، سعیده. (۱۴۰۱). بررسی رابطه خلاقیت هیجانی با مهارت‌های فراشناختی در دانشجو- معلمان دختر دانشگاه فرهنگیان یزد، فصلنامه مطالعات بین‌رشته‌ای در آموزش، ۱، ۱، ۵۱-۶۶.
- رشوندی، عادل؛ عاشوری، هایده. (۱۴۰۰). رابطه سواد اطلاعاتی و کیفیت تدریس معلمان با بهزیستی تحصیلی با نقش تعدیلگر راهبردهای مطالعه دانش‌آموزان، فصلنامه مدیریت و چشم‌انداز، ۳، ۴(۱۰)، ۱۰۲-۸۱.
- ساداتی‌فیروزآبادی، سمیه؛ یوسفی، صادق. (۱۳۹۷). بررسی رابطه ابعاد کارکرد خانواده و خلاقیت هیجانی با نقش واسطه‌ای سبک‌های مقابله‌ای در دانش‌آموزان تیزهوش، فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۶، ۳(۲۳)، ۹۵-۸۱.

سالاری فر، محمدحسین؛ صالحی، منصور؛ مزدی، مرضیه. (۱۴۰۰). نقش دانش فراشناختی، حالت فراشناختی و باورهای فراشناختی در خلاقیت هیجانی، فصلنامه روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۰، ۴، ۸۶-۹۸.

سالک مقدم، سمیه؛ باغداساریانس، آنتیا؛ گلشنی، فاطمه. (۱۴۰۲). نقش میانجی عزت نفس در رابطه بین خلاقیت هیجانی با خردمندی در مدیران میانی، مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۴، ۲(۷)، ۱۴۷-۱۵۸.

سعید، مهنا؛ طالع پسند. (۱۳۹۴). رابطه بین حمایت های محیطی و خودآگاهی هیجانی با درگیری تحصیلی با نقش میانجی بهزیستی تحصیلی، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۶(۴)، ۳۱-۴۲.

سیاحی، ملیکه و صفرزاده، سحر. (۱۴۰۳). رابطه خودآگاهی هیجانی و حمایت محیطی با خلاقیت هیجانی و اشتیاق تحصیلی در دانشجویان پرستاری، مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۷، ۱، ۱۰-۱۹.

شادجو، رضوان؛ قنبری پناه، افسانه؛ درتاج، فریبرز؛ قاسمی، مسعود. (۱۴۰۱). مدل ساختاری رفتارهای خودشکن بر اساس نیازهای بنیادین روانشناختی، هویت اخلاقی و خودآگاهی هیجانی دختران جوان، فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۳، ۳(۱۲)، ۲۷۹-۲۶۳.

شریعت نژاد، علی؛ حسونند، امین؛ موسوی، سیده نسیم؛ منیشداوی، الهه. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر رهبری رؤیایی بر خلاقیت هیجانی و شناختی با نقش میانجی سرمایه روانشناختی مثبت، نشریه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۱۳، ۱، ۱-۳۴.

صادقی، الهه. (اثربخشی مداخله مبتنی بر شفقت (CFT) بر خودآگاهی هیجانی و مشکلات بین فردی زنان پرخاشگر، دو فصلنامه علمی شناخت اجتماعی، ۱۲(۲۳)، ۴۰-۳۱.

صفری، طاهره. (۱۴۰۰). بررسی نقش واسطه‌ای خودآگاهی هیجانی، در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهرستان قدس، پایان نامه کارشناسی ارشد، پردیس نسیمیه تهران.

عاشوری، محمد؛ رشیدی، اعظم؛ مرتضوی نژاد، مریم؛ بنیمین، غزاله سادات. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر مشکلات روانشناختی، افسردگی و اضطراب و تندرستی دانش آموزان ناشنوا. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۰(۹۳)، ۸-۱.

درتاج ثانی، سمیه؛ فرخزاد، پگاه؛ باباخانی، نرگس. (۱۴۰۲). تدوین مدل علی خودآگاهی هیجانی مادران دانش آموزان ابتدایی شهر تهران بر اساس سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی با نقش میانجی خودکارآمدی، فصلنامه علمی-پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۷، ۲۴۱-۲۵۰.

علیزاده، محمد؛ کارشکی، حسین؛ بردبار، مریم. (۱۴۰۱). نقش میانجی تاب‌آوری تحصیلی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین حمایت اجتماعی والدین، معلمان و هم‌کلاسی‌ها با اهمال‌کاری تحصیلی، *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۴، ۱(۸۲)، ۲۴۳-۲۶۳.

فتح‌آبادی، روح‌الله؛ شریفی درآمدی، پرویز؛ رضایی، سعید؛ دلاور، علی. (۱۴۰۲). عوامل اثرگذار بر نارسایی مهارت‌های تنظیم هیجان در افراد با اختلال اوتیسم دارای کارکرد بالا: مطالعه مروری نظام‌مند، *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۱۰، ۴، ۴۸-۶۲.

فرامرزی، سالار؛ عنایتی، الهه. (۱۴۰۰). مقایسه هیجان‌ات تحصیلی دانش‌آموزان با انواع اختلال یادگیری خاص، *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۰، ۴، ۸۷-۱۰۳.

فرید، ابوالفضل؛ اشرف‌زاده. (۱۴۰۰). تبیین علی سرزندگی تحصیلی براساس تعامل معلم-دانش‌آموز، خودکارآمدی و امید تحصیلی، *فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۷، ۲(۶۰)، ۲۰۳-۲۲۷.

فضلی، علی. (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی و احساس امنیت دانش‌آموزان، *مجله دانش انتظامی*، ۳۸، ۳۷-۵۲.

قاسمی، علی؛ کدیور، پروین؛ کرامتی، هادی؛ عربزاده، مهدی. (۱۳۹۷). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه خلاقیت هیجانی، *نشریه علمی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۱۱، ۲، ۲۰۷-۲۳۰. قایم‌پور، زینب؛ اسماعیلیان، مرضیه؛ سرافراز، مهدی رضا. (۱۳۹۸). تنظیم هیجان در نوجوانان: نقش پیش‌بینی‌کننده کارکرد خانواده و دلبستگی، *اندیشه و رفتار*، ۱۳(۵۱)، ۱۶-۷.

کاظمی، اعظم؛ صالحی، اعظم؛ کاظمی رضایی، سیدولی؛ پیمان، عادل. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان متمرکز بر شفقت به خود جهت کاهش پریشانی روان شناختی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه، *مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۶، ۱، ۲۰-۱۰.

صالحی، سیده نرگس؛ صعادی، زهرا افتخاری؛ برنا، محمدرضا. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری مثبت نگر و آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر تاب آوری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر دارای افسردگی غیربالینی، *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۴، ۶۰، ۶۳-۵۹.

سلیمانی فرد، مروارید، هارون رشیدی، همایون؛ کاظمیان مقدم، کبری. (۱۴۰۱). مقایسه‌ی انعطاف‌پذیری، خلاقیت هیجان و خلاقیت شناختی دانش آموزان تک‌زبان فارسی زبان و دو زبانه‌ی عرب-فارسی زبان، *فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۸، ۳(۶۵)، ۸۳-۶۹. کافی‌نیا، فاطمه؛ فرهادی، هادی. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر خودآگاهی هیجانی و توانش حل مسأله دانش آموزان دارای اعتیاد به اینترنت، *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹، ۸۵، ۱۱۰-۱۲۰.

کبیری‌دهکردی، امیررضا؛ محمدخانی، پروانه؛ دمهری، فرنگیس. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خودآگاهی هیجانی بر اضطراب دانش آموزان درگیر سوگ (مرگ یا جدایی والدین). *دوازدهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی*.

مقدم، صفورا. (۱۴۰۲). بررسی ارتباط میان خودکارآمدی تحصیلی و خلاقیت هیجانی با عملکرد تحصیلی، *کاوش‌های نوین در علوم محاسباتی و مدیریت رفتاری*، ۱، ۲، ۱۱۷-۱۲۴.

مهربان، رقیه؛ حسینی نسب، سید داود؛ علیوندی وفا، مرضیه. (۱۴۰۳). مقایسه‌ی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری دانش آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین، *فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۲۰، ۱(۷۱)، ۱۱۸-۱۰۹.

نقی‌زاده گرمی، الهه. (۱۳۹۸). نقش خودآگاهی هیجانی و راهبردهای خودتنظیمی در پیش‌بینی شایستگی تحصیلی و تعهد به مدرسه دانش آموزان دختر پایه پنجم و ششم شهر اردبیل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.



نمازیان، مریم؛ توحیدی، افسانه؛ باقری، مسعود. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش هوش معنوی بر میزان گرایش به تفکر انتقادی و خلاقیت هیجانی، *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۰، ۱(۷۴)، ۱۸۹-۲۰۵.

هژبری، سیده زهرا؛ ناصری، علی. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کنترل پرخاشگری و خودآگاهی هیجانی مادران دانش آموزان دوره ابتدایی ناشنوا شهرستان فیروزآباد. *نخستین کنفرانس ملی مطالعات روانشناسی سلامت روان*. ۱-۱۲.

- Altinay, L., Madanoglu, G.K., Kromidha, E., Nurmagambetova, A., Madanoglu, M. (2021). Mental aspects of cultural intelligence and self-creativity of nascent entrepreneurs: The mediating role of emotionality. *Journal of Business Research*, 131, 793-802.
- Averill, J. R. (1999). Individual differences in emotional creativity: Structure and correlates, *Journal of personality*, - 67, 331-371.
- Blakemore, T., & Agllias, K. (2019). Student reflections on vulnerability and self-awareness in a social work skills course. *Australian Social Work*, 72(1), 21-33.
- Blatný, M., Květon, P., Jelínek, M., Šolcová., I., Zábrowská, K., Mudrác, J., & Machovcová, K. (2018). The Influence of Personality Traits on Life Satisfaction Through Work Engagement and Job Satisfaction among Academic Faculty Members, *Studia Psychologica*, 60(4), 274 286. doi: 10.21909/sp.2018.04.767
- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of applied developmental psychology*, 69, 101151
- Buccolo, M., & Ferro Allodola, V. (2022). Mindfulness Based Education for Emotional Awareness and Prevent Burn-out Syndrome: An Educational Experience with Teachers from Kindergarten to High School.
- Eisenstadt M, Liverpool S, Infanti E, Ciuvat RM, Carlsson, C. (2021). Mobile Apps That Promote Emotion Regulation, Positive Mental Health, and Well-being in the General Population: Systematic Review and Meta-analysis, *JMIR Ment Health*, 8(11),31170. [10.2196/31170](https://doi.org/10.2196/31170).
- Gaydosh, L., McLanahan, S. (2021). Youth academic achievement, social context, and body mass index. *SSM - Population Health*, 13, 100-105.
- Hirvonena, R., Yli-Kivistöa, L., Putwainb, D. W., Ahonena, T. & Kiurua, K. (2019). School-related stress among sixth-grade students-Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, 70, 100-108.

- Hoffmann, J. D., Brackett, M. A., Bailey, C. S., & Willner, C. J. (2020). Teaching emotion regulation in schools: Translating research into practice with the RULER approach to social and emotional learning. *Emotion*, 20(1), 105-109.
- Huggins C. F, Donnan G., Cameron I. M., Williams J. H. C. (2021). Emotional self-awareness in autism: A meta-analysis of group differences and developmental effects. *Autism*, 25(2): 307-321. doi: 10.1177/1362361320964306
- Huggins, C. F., Donnan, G., Cameron, I. M., & Williams, J. H. (2020). A systematic review of how emotional self-awareness is defined and measured when comparing autistic and non-autistic groups. *Research in autism spectrum disorders*, 77, 101612.
- Koehlin, H., Coakley, R., Schechter, N., Werner, C., & Kossowky, J. (2018). The role of emotion regulation in chronic pain: A systematic literature review. *Journal of psychosomatic research*, 107, 38-45.
- Lane, H., Stroud, L., Green, E., Bloomfield, S., & Paradice, R. (2022). 923 New item development in a measure of early personal, social and emotional skills.
- Miragoli S, Milani L, Di Blasio P, Camisasca E. (2020). Difficulties in emotion regulation in child abuse potential: Gender differences in parents. Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain sciences*, 9(4), 76.
- Nikolai, T., Sulc, Z, Balcar, K., Kuška, M., Plzakova, V., Slavickova, T & Trnka, R. (2022) Decreased emotional creativity and its relationship with cognitive functions in Parkinson's disease: A preliminary study, *Applied Neuropsychology: Adult*, 29:6, 1484-1491, DOI: 10.1080/23279095.2021.1891901.
- Prasertcharoensuk, T., Somparch, K., & Ngang, T. K (2020). "Influence of Teacher Competency Factors and Students' Life Skills on Learning Achievement". *Social & behavioral sciences*, 186: 566-572
- Romero-García, M., Delgado-Hito, P., Gálvez-Herrer, M., Ángel-Sesmero, J. A., Velasco-Sanz, T. R., Benito-Aracil, L., & Heras-La Calle, G. (2022). Moral distress, emotional impact and coping in intensive care unit staff during the outbreak of COVID-19. *Intensive and Critical Care Nursing*, 70, 103206.
- Ryhammar and Brolin (2019). creativity research.historical consideration and main lines of development. *Scandinavian journal of education research* 43(3).
- Uzun G, Lok N. (2022). Effect of emotional awareness skills training on emotional awareness and communication skills in patients with

- schizophrenia: A randomized controlled trial. *Archives of Psychiatric Nursing*, 38: 14-20. doi: 10.1016/j.apnu.2022.01.005
- Walker SA, Olderbak S, Gorodezki J, Zhang M, Ho C, MacCann C. (2022). Primary and secondary psychopathy relate to lower cognitive reappraisal: A meta-analysis of the Dark Triad and emotion regulation processes. *ISSID* 187(0): 111394.
- Wante, L., Van Beveren, M. L., Theuwis, L., & Braet, C. (2018). The effects of emotion regulation strategies on positive and negative affect in early adolescents. *Cognition and emotion*, 32(5), 988-1002.
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain sciences*, 9(4), 76. doi: [10.3390/brainsci9040076](https://doi.org/10.3390/brainsci9040076)
- Zhai, H. K., Li, Q., Hu, Y. X., Cui, Y. X., Wei, X. W., & Zhou, X. (2021). Emotional creativity improves posttraumatic growth and mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 600798.

