



## ارزیابی تاثیر کنترل هیجان بر مثبت اندیشی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان

سمیه نخعی<sup>۱</sup>، علی اکاتی<sup>۲</sup>، حجت رنجبر نوری<sup>۳</sup>، عباس میر<sup>۴</sup>

### چکیده

هدف از این پژوهش ارزیابی تاثیر کنترل هیجان بر مثبت اندیشی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان بود. روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مراجعه کننده به مراکز آموزشی و بالینی شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. از بین جامعه آماری ۴۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در ادامه هر یک از آنها به روش نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی، پرسشنامه اضطراب اجتماعی لاجرسا و آموزش کنترل هیجان بود. آموزش کنترل هیجان به صورت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به گروه آزمایش ارائه شد، اما گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که کنترل هیجان در مثبت اندیشی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان موثر است؛ به گونه‌ای که افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به طور معناداری مثبت اندیشی بیشتر و اضطراب اجتماعی کمتری دارند ( $p < 0/005$ ). با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش پیشنهاد می‌شود که از کنترل هیجان به عنوان یکی از درمان‌های کمکی موثر در بهبود مثبت اندیشی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان استفاده شود.

**واژه‌های کلیدی:** کنترل هیجان، مثبت اندیشی، اضطراب اجتماعی

<sup>۱</sup> استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران (نویسنده مسئول) ایران  
nakhaeisamin@gmail.com

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران

<sup>۴</sup> استادیار و معاون آموزشی و پژوهشی و فناوری دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان سیستان و بلوچستان دانشگاه فنی و حرفه‌ای زاهدان ایران



## مقدمه

اضطراب به عنوان شایع‌ترین بیماری قرن بیست و یکم نسبت قابل توجهی از انسان‌ها را به خود دچار کرده است. این بیماری می‌تواند بر چگونگی تفکر و رفتار انسان تأثیر مخربی داشته باشد. تحقیقات در زمینه اضطراب اجتماعی در جوامع دانش‌آموزی نشان از میزان بالای اضطراب در بین آن‌ها دارد و اضطراب در بین دانش‌آموزان مساله‌ای با اهمیت است، زیرا از موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان می‌کاهد و آن‌ها را از رسیدن به جایگاه ویژه و شایسته باز می‌دارد. نسبت بسیار بالای دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی در کشور نشان دهنده اهمیت انجام تحقیق در زمینه مورد مطالعه است. (حسینی، مهدیزاده اشرفی، ۱۳۸۹). خیلی از افراد در بعضی از موقعیت‌های اجتماعی مثل کنفرانس دادن، صحبت کردن در جمع یا مصاحبه کاری دچار اضطراب می‌شوند، ولی اختلال اضطراب اجتماعی با خجالتی بودن یا استرس فقط در بعضی موقعیت‌ها، فرق می‌کند. اختلال اضطراب اجتماعی شامل ترس شدید از حضور در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود مخصوصاً وقتی قرار باشد مورد قضاوت یا ارزیابی دیگران قرار بگیرند، در نتیجه از حضور در موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند. بعضی وقت‌ها موقعیت‌ها می‌توانند آنقدر ترسناک باشند برای آن‌ها که حتی با فکر کردن به آن دچار اضطراب شوند. اغلب آن‌ها میدانند که ترسشان غیر منطقی هست و به آن‌ها آسیب نمی‌رساند اما نمی‌توانند آن را کنترل کنند. علائم اضطراب اجتماعی اغلب به صورت، ترس از اینکه دیگران بفهمند من مضطربم، نگرانی شدید قبل از حضور در یک موقعیت اجتماعی، اضطراب بیش از حد در موقعیت‌های اجتماعی روز مره، ترس از تصادفی رنجاندن دیگران، عدم حضور در مدرسه یا محل کار به دلیل اضطراب و ترس شدید از دیده شدن یا قضاوت شدن توسط دیگران بروز می‌کند. یکی از مشکلات عمده که تأثیر باز دارنده بر کار آمدی و پویایی نوجوانان دارد و از شکل‌گیری سالم هویت و نیز شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می‌کند، مشکل برقراری ارتباط اجتماعی و نداشتن مهارت‌های لازم اجتماعی است. یکی از این مشکلات نداشتن جرات در ابراز احساسات، افکار و نظرات شخصی است. افراد و نظرات شخصی است. افراد بی جرات به کرات بیان می‌کنند که نمی‌توانند از حقوق حقه خود دفاع کنند و غالباً مردم سلطه‌گر از آن‌ها سو استفاده می‌کنند. آن‌ها عزت نفس پایینی دارند و در اوضاع و احوال جمعی مضطرب و ناراحت هستند. عدم توانایی در ابراز حقوق شخصی منجر به نفرت خفه کننده می‌شود و در نهایت، احساس گناه و پشیمانی به بار می‌آورد و گاهی منجر به خشم‌هایی در سطح غیر منطقی می‌شود. در موقع اظهار عقایدشان دچار اضطراب می‌شوند و نمی‌توانند احساسات واقعی خود را بیان کنند و از عهده خواهش‌های نامعقول بر نمی‌آیند. (مهرابی زاده هنرمند، تقوی، عطاری، ۱۳۸۸)

یکی از متغیرهای مورد مطالعه این تحقیق تنظیم هیجان است، تنظیم هیجان به فرآیندهایی که انسان جهت اعمال کنترل بر افعال، حالات و فرآیندهای درونی که انجام می‌دهد، اشاره دارد. بررسی متون و مطالعات روانشناختی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (تامپسون<sup>۵</sup>، ۱۹۹۱، سیجی، اکرم و ایزارد<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵) و نقص در آن با اختلالات درون ریز (مانند افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی) و اختلال برون ریز (مانند بزهکاری و رفتار پرخاشگرانه) ارتباط دارد. تنظیم هیجان شامل همه راهبرد آگاهانه و غیر آگاهانه ای می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مولفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود. پاسخ‌های هیجانی اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کند با این اطلاعات انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجان‌ها چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی بیان کنند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها به کار برند و در زمینه هیجان‌های خاص چگونه با دیگران رفتار کنند (ستار پور، احمدی، بافنده، ۱۳۹۳) نتایج حاکی است که آموزش گروهی تنظیم هیجان تأثیر مثبتی بر عدم تنظیم هیجان و نشانه‌های ویژه اختلال و کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس دارد (گراتز و گاندرسون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶) بر اساس پژوهش‌های مختلف، تنظیم هیجان علاوه بر تأثیرات مثبت بر بهزیستی ذهنی، موجب بهبودی

<sup>5</sup> Thompson

<sup>6</sup> Cicchetti, Ackerman & Izard

<sup>7</sup> Gratz & Gunderson



سلامت جسمانی می‌شود (جان<sup>۸</sup> و گروس<sup>۹</sup>؛ ۲۰۰۴؛ جورجین سین، کول دزیچ، جانسون اسپریر، ۱۹۹۶) مثبت اندیشی متغیر دیگری که در این پژوهش مورد مطالعه قرار گرفته است که با توجه به اثرات منفی اضطراب اجتماعی در تمام جنبه‌های زندگی بررسی این عوامل و تلاش در جهت کاهش آن‌ها اهمیت زیادی دارد. از آنجایی که جامعه دانش‌آموزان یکی از عظیم‌ترین گروه‌های جامعه است، باورهای مثبت آن نقش موثری در سلامت روان و مقابله با ناراحتی‌های روانی خواهند داشت لذا پژوهش در این حوزه از ضرورت‌های اجتناب‌ناپذیر است (غباری بناب، ۱۳۸۸)

مثبت‌اندیشی زیر مجموعه‌ای از نظریه روانشناسی مثبت‌گرا است. که ریشه در تفکر روانشناسانی چون کارل راجرز و آبراهام مازلو (روانشناسی انسان‌گرا) دارد و امروزه به سرعت در حال گسترش است (بهراری، ۱۳۹۰). در مقاله جامعی روانشناسی مثبت‌گرا را چنین تعریف کرده اند: "روانشناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی تجربه‌های مثبت و صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد آن‌ها را تسهیل می‌کنند. روانشناسی مثبت‌گرا با توجه به اینکه به آسایش روانی و کارکرد بهینه می‌پردازد، در بدو امر شاید یک پیوست روانشناسی بالینی به نظر برسد، اما باور ما این است افرادی که شدیدترین فشارهای روانشناختی را تحمل می‌کنند در زندگی به دنبال امری به مراتب بیشتر از تسکین یافتن از درد و رنج هستند. افراد دچار مشکل در پی خشنودی بیشتر و لذت بیشتر و رضایتمندی بیشتری تا صرف کمتر کردن نگرانی، آنان به دنبال ساختن نقاط قوت‌اند نه اصلاً نقاط ضعف، آن‌ها به دنبال زندگی معنادار و دارای قصد و هدف‌اند. بدیهی است که این شرایط به سادگی و با دفع درد و ناراحتی حاصل نمی‌شود. تفکر مثبت ویژگی کلیدی رفتار انسانی است، که افراد را برانگیخته و آن‌ها را به سوی اعمال و حرکتی در جهت اهدافشان سوق می‌دهد. پیش‌بینی برنامه‌ریزی، نظم‌بخشی رفتار، احساسات و حالات و نگرش فرد و... فرایندی ضروری برای رسیدن به اهداف و در نتیجه سلامت فرد می‌باشد.

آموزش مثبت‌اندیشی به معنای فعالیت‌های متمرکز بر جنبه‌های منفی، درمان و یا آسیب‌شناسی نیست، بلکه تأکید بر بهبود بهزیستی و سلامت‌روان از طریق فعالیت‌هایی است که منجر به افزایش آثار مثبت شناختی و رفتاری می‌شود (بانوس<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ کاکاوند، شمس اسفند آباد و بیرانوند، ۱۳۹۴؛ کیامرثی، نریمانی، صبحی قرا ملکی و میکاییلی، ۱۳۹۷). مثبت‌اندیشی شامل آموزش فکر کردن به صورت متفاوت هم درباره رویدادها و داشته‌های مثبت و هم درباره رویدادها و داشته‌های منفی و ارزش نهادن به داشته است (سلیگمن و سیکزنت میهالی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۴)

با توجه به اینکه جامعه مورد مطالعه دانش‌آموزان هستند و این افراد نقش حساس و مهم در اجتماع بر عهده دارند. نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر خود می‌تواند مبنایی برای تحقیقات آینده و برنامه‌ریزی‌های آموزشی و مشاوره‌ای جهت بهبود اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان و کاهش آسیب‌های اجتماعی مد نظر قرار بگیرد، از این رو در پژوهش حاضر تلاش شده است تا تأثیر رویکرد تنظیم هیجان بر مثبت‌اندیشی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان بررسی شود، در مورد تأثیر این دو رویکرد در مطالعات داخلی مطالعه‌ای مستند مشاهده نشد. سوال اساسی در این پژوهش آن است که آیا کنترل هیجان بر مثبت‌اندیشی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان موثر است یا نه؟

**روش:** پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب اجتماعی مراجعه‌کننده به مراکز آموزشی و بالینی شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ است. از بین جامعه‌آماري ۴۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب، و در ادامه هر یک از آن‌ها به روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند.

<sup>8</sup> John

<sup>9</sup> Gross

<sup>10</sup> Banos

<sup>11</sup> Seligman, & Csikszentmihalyi



پس از آن گروه آزمایشی در معرض مداخله تنظیم هیجان به مدت ۸ جلسه قرار گرفت. در این مرحله گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از گذشت ۸ جلسه مداخلات روانشناختی برای گروه آزمایشی، از گروه آزمایش و کنترل، پس از آزمون به عمل آمد.

معیارهای ورود شامل حضور آزمودنی‌ها در مراکز آموزشی و بالینی اختلال اضطراب اجتماعی، توانایی برقراری ارتباط با دیگر اعضای گروه، داشتن رضایت از والدین، نمره بالا در اضطراب اجتماعی و علاقمند به شرکت در پژوهش. معیارهای خروج شامل برنامه‌های آموزشی کنترل هیجان و پاسخگویی قبلی دانش آموزان به پرسشنامه مثبت اندیشی و اضطراب اجتماعی.

**پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی<sup>۱</sup> (۱۹۸۸):** برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد ۵ گزینه‌ای اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) استفاده شد. این پرسشنامه با طیف لیکرت از شماره ۱ تا ۵ که به ترتیب عبارت‌اند از: همیشه = ۵، اغلب اوقات = ۴، گاهی = ۳، به ندرت = ۲، هرگز = ۱، تشکیل شده است. با توجه به پژوهش اینگرام، ویسنیکی، بولتن و دیگران (۲۰۰۷) این ابزار سنجش برای بررسی تفکر مثبت مناسب است و از روایی و پایایی لازم نیز برخوردار است. در ایران نیز پایایی آزمون مهارت مثبت اندیشی براساس آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و بر اساس روش دو نیمه کردن ۰/۹۵ تعیین گردیده است (هاشمی، ۱۳۸۸). همچنین کریمی (۱۳۹۱)، پایایی پرسشنامه مثبت اندیشی را با استفاده از آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹ محاسبه کرده است.

**پرسشنامه اضطراب اجتماعی:** این مقیاس را لاجرسا و لویز<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) ساخته است. این مقیاس ۱۸ آیتم دارد و از سه زیر مقیاس ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی تشکیل شده است. ضریب بازآزمایی (در فاصله ۷-۳ روزه) در دامنه‌ای از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ و ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های ترس و اجتناب را به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۹ گزارش کردند. استوار و رضویه (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی را به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمد.

**روش اجرا:** شیوه اجرا در این پژوهش به این صورت بود که محقق پس از کسب اجازه از اداره آموزش و پرورش شهر زاهدان برای جمع‌آوری داده‌ها از نمونه دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی در مرکز کلینیک روانشناختی هم‌اندیش حضور یافت. سپس به انجام مصاحبه بالینی پرداخت و آزمودنی‌ها مورد مصاحبه و آزمون قرار گرفتند. بعد از انتخاب نمونه به کمک مشاوران مستقر در مدارس، ابتدا پرسشنامه مثبت اندیشی و اضطراب اجتماعی در اختیار هریک از آنان قرار گرفت در ادامه پس از اتمام پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، و اطمینان از میزان مثبت اندیشی پایین و اضطراب اجتماعی بالا در دانش‌آموزان، آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. و بعد از انتخاب دانش‌آموزان دارای اختلال، دوره‌های آموزشی تنظیم هیجان خدمات روانشناختی و مداخلات درمانی برای آن‌ها ارائه شد. سپس بر اساس یک طرح از پیش تعیین شده به مدت ۸ هفته بر روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اجرا شد. این در حالی بود که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام این دوره هر دو گروه برای بدست آوردن نمره‌های پس از آزمون توسط پرسش‌نامه‌های مذکور مجدداً ارزیابی شدند. در این پژوهش آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس، مبتنی بر پروتکل ارائه شده توسط گراس طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای روی گروه دریافت‌کننده آموزش مهارت تنظیم هیجان گراس انجام شد (گراس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲).

#### جدول ۱: خلاصه‌ی محتوای جلسات آموزشی تنظیم هیجان

جلسه	هدف	محتوا	تغییر مورد انتظار	تکالیف
۱	برقراری ارتباط درمانی	آموزشی با تمام اعضای گروه شامل توضیح قوانین	برقراری رابطه بهینه ما بین اعضا و با روان شناس	مشخص کردن اهداف خود از شرکت در گروه

<sup>12</sup> Ingram & Wisnicki

<sup>13</sup> grass



گروه، برقراری ارتباط با اعضا و اجرای پیش آزمون، ارائه برنامه جلسات و زمان بندی آن‌ها	
انتخاب موقعیت	ارائه آموزش هیجانی؛ شناخت هیجان و موقعیت - های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها اطلاعات راجع به ابعاد گوناگون هیجان و تاثیرات کوتاه مدت و دراز مدت هیجان - ها
۲	توانایی تشخیص هیجان‌ها طبیعی و مشکل ساز و توانایی تمایز میان هیجان‌ها مختلف
ارزیابی میزان آسیب پذیری و مهارت - های هیجانی اعضا	بررسی تکالیف جلسه قبل، مطرح کردن عملکرد هیجان‌ها در فرآیند سازگاری انسان و فواید آن‌ها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تاثیرگذاری روی آن‌ها و همچنین سازمان‌دهی و برانگیزاندن رفتار بین اعضا
۴	توانایی خودرزیابی در جهت شناختن تجارب هیجانی خود و راهبردهای خود تنظیمی
اصلاح موقعیت	بررسی تکالیف جلسه قبل، ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب
۴	به کارگیری راهبردهای حل مسئله و اصلاح موقعیت
آموزش مهارت‌های توجه	بررسی تکالیف جلسه قبل، تغییر توجه، توقف کردن نشخوار فکری و نگرانی
۵	توانایی به کارگیری مهارت تغییر توجه
ارزیابی شناختی و بازارزیابی	بررسی تکالیف جلسه قبل، تغییر ارزیابی‌های شناختی، شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها بر روی حالت‌های هیجانی
۶	تشخیص پی بردن به پردازش ذهنی
آموزش ابزار هیجان	بررسی تکالیف جلسه قبل، تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان مواجهه اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده‌های محیطی
۷	توانایی شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداري و بررسی پیامدهای هیجانی آن
ارزیابی و کاربرد	بررسی تکالیف جلسه قبل، بررسی مجدد و رفع موانع کاربرد، بررسی میزان نیل به اهداف فردی و گروه، بررسی و رفع موانع انجام تکالیف، جمع بندی کلی و اجرای پس آزمون
۸	توانایی به کارگیری مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی



## نتایج

پس آزمون		پیش آزمون		متغیر	گروه
SD	M	SD	M		
۲/۵۳۵	۲۳/۴۶	۳/۲۸۸	۲۵/۴۲	ترس از ارزیابی منفی	آزمایش
۳/۹۵۷	۲۰/۲۴	۳/۵۱۸	۲۳/۲۰	اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت های جدید	
۲/۹۱۸	۱۷/۹۸	۳/۰۹۸	۲۰/۶۷	اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی	
۱۸/۶۴۲	۹۸/۵۵	۱۹/۰۴۴	۹۴/۳۵	مثبت اندیشی	
۳/۸۴۳	۲۴/۴۰	۳/۸۵۸	۲۴/۹۲	ترس از ارزیابی منفی	کنترل
۳/۰۰۲	۲۱/۸۱	۳/۲۵۱	۲۲/۴۰	اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت های جدید	
۳/۰۱۲	۱۹/۴۵	۳/۳۰۵	۱۹/۹۴	اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی	
۱۷/۹۹۶	۹۵/۷۱	۱۸/۰۵۶	۹۵/۱۸	مثبت اندیشی	

در این بخش ابتدا یافته های توصیفی متغیرها به تفکیک دو گروه گزارش می شود.

### جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات اضطراب اجتماعی و مثبت اندیشی در دو مرحله اندازه گیری به تفکیک گروه های آزمایش و کنترل

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات اضطراب اجتماعی و مثبت اندیشی به تفکیک برای دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش آزمون و پس آزمون) نشان داده شده است. به منظور بررسی ارزیابی تاثیر کنترل هیجان بر مثبت اندیشی اضطراب اجتماعی دانش آموزان، از آزمون های تحلیل کواریانس ANCOVA و تحلیل کواریانس چند متغیره MANCOVA استفاده شد. پیش از انجام این آزمون مفروضه های آماری نرمال بودن توزیع نمرات با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت و داده های متغیرها از توزیع نرمال تخطی نداشتند ( $P > 0.05$ ،  $Z = 0.23$  مثبت اندیشی و  $Z = 0.41$ ،  $P > 0.05$  اضطراب اجتماعی، همسانی ماتریس کواریانس ها با استفاده از آزمون ام باکس مورد بررسی قرار گرفت ( $M = 1.23$ ،  $P > 0.05$ ) که با توجه به عدم تخطی از مفروضه های ذکر شده استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره بلا مانع است.

### جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس جهت مقایسه مثبت اندیشی در گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع تغییرات	SS	DF	SS	F	P	Eta
پیش آزمون	۹۹۱/۱۲۷۰	۱	۱۲۲۷۰/۹۹۱	۹۳۶/۲۵۹	۰/۰۰۱	۰/۹۷۲



مثبت اندیشی	۷۰/۱۳۲	۱	۱۳۲/۷۰۱	۱۰/۱۲۵	۰/۰۰۳	۰/۲۲۵
خطا	۹۰۳/۴۸۴	۳۸	۱۳/۱۰۶			
کل	۵۸۴/۱۲۸۳۶	۳۹				

در جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات مثبت اندیشی در گروه های آزمایشی و کنترل، در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. مقدار به دست آمده برابر با ۱۰/۱۲۵ و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار است ( $p < 0/01$ ). از رو فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. بر این اساس و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون، می توان نتیجه گرفت که برنامه کنترل هیجان موثر بوده و موجب افزایش مثبت اندیشی در دانش آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل شاخص های اعتباری کواریانس چند متغیری برای مقایسه اضطراب اجتماعی دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل

اثر	آزمون	مقادیر	F	DF	Error DF	P
	اثر پیلایی	۰/۵۷۳	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۴۲۷	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱
گروه	اثر هتلینگ	۱/۳۵۰	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۱/۳۵۰	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱

همانطور که مشاهده می گردد سطح معناداری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، کوچکتر از ۰/۰۱ است. ( $p < 0/01$ ). بین میزان اضطراب اجتماعی دو گروه آزمایش و کنترل، در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می توان گفت برنامه کنترل هیجان بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان موثر بوده است. به منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در هر یک از زیر مقیاس های اضطراب اجتماعی، آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در ادامه ارایه شده است.

جدول ۵. آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه زیر مقیاس های اضطراب اجتماعی گروه های آزمایش و کنترل در پس آزمون

متغیر	منبع	SS	DF	MF	F	P	Eta
اختلال	بین گروهی	۱۷/۸۲۳	۱	۱۷/۸۲۳	۱۲/۹۶۵	۰/۰۰۱	۰/۲۷۰
هراس	درون گروهی	۴۸/۱۱۴	۳۵	۱/۳۷۵			
اضطراب	بین گروهی	۴۶/۳۱۱	۱	۴۶/۳۱۱	۱۲/۰۴۳	۰/۰۰۱	۰/۲۵۶
جدایی	درون گروهی	۱۳۴/۵۹۲	۳۵	۳/۸۴۵			
ترس	بین گروهی	۳۳/۱۴۵	۱	۳۳/۱۴۵	۷/۸۳۱	۰/۰۰۸	۰/۱۸۳
اجتماعی	درون گروهی	۱۴۸/۱۳۴	۳۵	۴/۲۳۲			

در جدول ۵ نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه زیر مقیاس های اضطراب اجتماعی، در دانش آموزان گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارایه شده، مقدار F به دست آمده، برای هر سه زیر مقیاس در سطح ۰/۰۱ معنادار است ( $p < 0/01$ ). با توجه به پایین تر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون



، چنین نتیجه می‌شود که برنامه کنترل هیجان موثر بوده و موجب کاهش علائم اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مبتلا شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به منظور ارزیابی تاثیر کنترل هیجان بر مثبت‌اندیشی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان در شهر زاهدان انجام گرفته است. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش‌های تنظیم هیجان بر مثبت‌اندیشی نسبت به گروه کنترل بر بهبود اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش اثر بخش بوده است که نشانه اثر آموزش بر افزایش مثبت‌اندیشی و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان می‌باشد، لذا فرضیه تایید شده است. تاکنون ارزیابی کنترل هیجان بر مثبت‌اندیشی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مورد پژوهش قرار نگرفته است. با این حال نتایج به دست آمده می‌تواند با شهنی ییلاق، مکتبی، شکر کن، حقیقی، کیان پور قهفرخی (۱۳۸۸)، چلیبانلو، گروسی فرشی، قناعت پیشه (۱۳۸۹)، بدایعی، اصغری ابراهیم آباد، مشهدی (۱۳۹۸) همسو دانست. در پژوهش‌های ذکر شده، همانند یافته‌ها به دست آمده اضطراب اجتماعی پس از کنترل هیجان از کاهش معناداری برخوردار بود.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی وقتی هیجان خود را کنترل می‌کنند، طبیعی است که مثبت‌اندیشی که به بازشناسی تجربه‌های مثبت و خوب خود کمک می‌کند را می‌تواند در خود افزایش دهد و کنترل هیجان سبب بهبود کارکرد جسمانی و اجتماعی آنها می‌گردد. همچنین در تبیین کارآمدی کنترل هیجان بر مثبت‌اندیشی می‌توان بیان کرد که آموزش مثبت‌اندیشی نقش مهمی برای کودکان و نوجوانان به منظور تقویت و بهبود ارتباط موثر با خود، دیگران، افزایش حرمت خود و موفقیت تحصیلی بسیار مفید خواهد بود (برخوری، رفاهی و فرح بخش، ۱۳۸۸). مداخله کنترل هیجان از مجموعه‌ای از تکنیک‌هایی چون عادی‌سازی احساسات، شناخت احساسات، مقابله با خلق و خوی منفی، مدیریت اضطراب استفاده می‌کند و کنترل هیجان با وجود هر یک از این تکنیک‌ها با تقویت مثبت‌اندیشی همراه خواهد شد. یافته دیگر پژوهش نشان داد که نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس‌آزمون به طور معناداری کمتر است و این به معنی آن است که کنترل هیجان در کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان مؤثر بوده است.

مانند هر پژوهشی، پژوهش فعلی نیز خالی از محدودیت نبود که وجود چنین محدودیت‌هایی تعمیم یافته‌های آن را نیازمند احتیاط بیشتری می‌نماید. از جمله محدودیت‌های موجود در این پژوهش محدود بودن دامنه این مطالعه به پایه تحصیلی و سنی خاص، عدم مطالعه بر روی هر دو جنس، محدود بودن دامنه این مطالعه به مقطع تحصیلی و سنی خاص، عدم مطالعه بر روی هر دو جنس، محدود بودن ابزارهای اندازه‌گیری به پرسشنامه، و عدم کنترل متغیرهایی مانند سطح فرهنگی خانواده‌ها، درآمد و سطح تحصیلات والدین. از این رو باتوجه به محدودیت‌های موجود در این پژوهش، پیشنهاد می‌شود برنامه کنترل هیجان در دیگر گروه‌های دارای اختلالات روانشناختی، از ابزارهای بالینی دیگری چون مشاهده و مصاحبه استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که جهت تعمیم هر چه بیشتر یافته‌های این پژوهش ارزیابی کنترل هیجان در گروه دختران دارای اضطراب اجتماعی اجرا شود. در پایان نتایج این پژوهش نشان داد که کنترل هیجان در افزایش مثبت‌اندیشی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان موثر بوده است. بنابراین، باتوجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که از کنترل هیجان به عنوان یکی از درمان‌های کمکی موثر برای افزایش مثبت‌اندیشی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان استفاده شود.





- بدافی سجاد، اصغری ابراهیم آباد محمد جواد و مشهدی علی، (۱۳۹۸). اثر بخشی گروه درمانی بین فردی کوتاه مدت بر کاهش نشانه های اضطراب اجتماعی و ابراز گری هیجانی دانشجویان دارای اضطراب هیجانی، نشریه پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان شناسی)
- برخوری حمید، رفاهی ژاله و فرح بخش کیومرث، (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول، مجله رهیافتی نو در مدیریت آموزشی
- تقی پور بهزاد، بشر پورسجاد، برزگران رقیه، زارع نرجس، زالی کره ناب نعمت، (۱۳۹۹). اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر سو گیری توجه و بازداری هیجان زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، مجله مطالعات روانشناختی
- چلبیانلو غلامرضا، گروسی فرشی میرتقی، قناعت پیشه زینب، (۱۳۸۹). مقایسه سو گیری توجه به نسبت چهره های هیجانی در بیماران مبتلا به اضطراب اجتماعی، اضطراب منتشره و افراد عادی، مجله علوم رفتاری دوره ۴ شماره ۳.
- ستارپور فریبا، احمدی عزت الله و بافنده قراملکی حسن، (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش نشانه های افسردگی دانشجویان، مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت
- شهنی ییلاق منیجه، مکتبی غلامحسین، شکر کن حسین، حقیقی جمال، کیان پور قهفرخی فاطمه، (۱۳۸۸). بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی دانشجویان دختر و پسر، نشریه دست آورد های روانشناختی (علوم تربیتی و روانشناسی)
- کاکاوند علیرضا، شمس اسفند آباد حسن و بیرانوند معصومه، (۱۳۹۴). تاثیر آموزش تفکر مثبت بر کاهش اختلال های بیرونی شده کودکان آنها. مجله ی روان شناسی مدرسه، ۴(۴)، ۱۲۵-۱۴۲
- کریمی علی، احدی حسن، اسدزاده حسن، (۱۳۹۸) اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی بر کاهش اضطراب دانشجویان دختر دانشگاه آزاد واحد سبزوار. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه تربیتی سال پانزدهم پاییز ۱۳۹۹\_شماره ۶۴ صفحات ۱۰۱-۱۲۳
- مهرابی زاده هنرمند مهناز، تقوی سیده فرخنده، عطاری یوسف علی، (۱۳۸۸). تاثیر آموزش جرات ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر، مجله علوم رفتاری دوره ۳، شماره ۱ صفحات ۶۴-۵۹

## References

- Badaghi S , Asghari Ebrahimabad M J and Mashhadi A , (2019). The effectiveness of short-term interpersonal group therapy on reducing the symptoms of social anxiety and emotional expression of students with emotional anxiety, *Journal of Clinical Psychology Research and Counseling (Educational Studies and Psychology)*
- Barkhour H , Refahi J and Farahbakhsh K , (2009). The effectiveness of group positive thinking skills training on achievement motivation, self-esteem and happiness of first grade male students, *Journal of New Approach in Educational Management*
- Chalbianlu Gh , Grossi Farshi Mi ta , Qanat Pisheh Z , (2010). Comparison of Attention to the Ratio of Emotional Faces in Patients with Social Anxiety, Disseminated Anxiety and Normal People, *Journal of Behavioral Sciences*, 4 ( 3).
- Kakavand AR , Shams Esfandabad H and Biranvand M (2015). The effect of positive thinking training on reducing their children's externalized disorders. *Journal of School Psychology*, 4 (4), 142-125
- Karimi A, Ahadi H, Asadzadeh H, (1398) The effectiveness of positive thinking skills training on reducing anxiety in female students of Sabzevar Branch of Azad University



- Mehrabizadeh artist M , Taghavi S F, Attari Y A, (2009). The effect of courage training on social skills, social anxiety and academic performance of female students, Journal of Behavioral Sciences Volume 3, Number 1 Pages 64-59
- Satarpour F, Ahmadi E and the weaver Gharamaleki H, (2014). The effectiveness of emotion regulation training on reducing depressive symptoms in students, Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry
- Shahni Yilagh M , Maktabi Gh H, Shokr Kan H , Haghghi J , Kianpour Ghahfarkhi F, (2009). The effect of emotional intelligence training on social anxiety, social adjustment and emotional intelligence of male and female students, Journal of Psychological Achievements (Educational Sciences and Psychology)
- Taghipour B , Basharpour S , Barzegaran R , Zare N , Zali Kareh Nab N , (2016). Keywords: Emotion control, Positive thinking, Social anxiety