



## اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر خودپنداره تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه

سپیده پارسی<sup>۱</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر خودپنداره تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه منطقه ۲ شهر تهران بودند که با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار داده شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس قرار گرفتند و گروه کنترل در طول این مدت در انتظار درمان ماندند. روش جمع‌آوری داده‌ها بر اساس پرسشنامه استاندارد خودپنداره تحصیلی (دلاور، ۱۳۷۲) و پرسشنامه استاندارد سازگاری فردی-اجتماعی کالیفرنیا (کلارک و همکاران، ۱۹۵۳) انجام گرفت. تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS در دو بخش توصیفی و استنباطی (مانکوا) انجام پذیرفت. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس باعث بهبود خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه شده است. همچنین یافته‌ها نشان داد، آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس باعث افزایش سازگاری (شخصی و اجتماعی) دانش آموزان شده است. بر این اساس آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید جهت افزایش خودپنداره تحصیلی و سازگاری اجتماعی و در نتیجه کارآمدی بهتر دانش آموزان به کار رود.

**واژگان کلیدی:** خودپنداره تحصیلی، سازگاری اجتماعی، تنظیم هیجان، مدل گروس

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)



## مقدمه

بدون شک اساسی ترین کلید شخصیت و رفتار انسان تصویری است که فرد در ذهن خود از خویشتن دارد. حتی کارهای بزرگی که انجام می دهیم بستگی به تصویری دارد که از خود ساخته ایم. اگر تصویری که از خود داریم اصلاح پذیر باشد مسلماً بر شخصیت و رفتارمان اثر خواهد گذاشت. تصویری که انسان از خود دارد استعدادهای او را در زمینه های گوناگون رقم می زند؛ لذا، هرچه تصویر بهتری از خود داشته باشیم موثرتر و خلاق تر خواهیم بود (کولاکو<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). خودپنداره ارزیابی کلی فرد از شخصیت خودش است. این ارزیابی ناشی از ارزیابیهای ذهنی فرد از ویژگیهای خود است که ممکن است مثبت یا منفی باشد. خودپنداره مثبت نشان دهنده این است که فرد خودش را در مقام شخصی با نقاط قوت و ضعف می پذیرد و این امر موجب بالا رفتن اعتماد به نفس او در روابط اجتماعی می شود. خودپنداره منفی منعکس کننده احساس بی ارزشی و بی لیاقتی و نیز ناتوانی خود است (کولهو، بیر و براس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). خودپنداره، شامل مجموعه ویژگیهایی است که شخص بعنوان یک موجود منحصر به فرد از خود ادراک می کند و از طریق روابط اجتماعی کسب می شود. از نظر راجرز، فردی که از خودپنداره قوی و مثبت برخوردار است، در مقایسه با فردی که خودپنداره ضعیف دارد، نظرهای کاملاً متفاوتی نسبت به جهان خواهد داشت و در کار و تحصیل خود موفق خواهد بود (توس<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). مطالعات قبلی، خودپنداره را یک سازه کلی، بدون هیچ بعد مجزایی در نظر گرفته می شد (وانگ، گوآن، زینگ و رو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹)، با این وجود افراد دیگری بر چند بعدی بودن این سازه تاکید کرده اند (کلاپ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). مینوت<sup>۶</sup> (۲۰۱۸) خودپنداره را به عنوان ادراک فرد از خود که از طریق تجربه و تفسیر او از محیطش شکل می گیرد تعریف نموده اند. آن ها معتقد بودند که خودپنداره موجودی درون فرد نیست بلکه یک ساختار نظری است که از توانایی بالقوه جهت تشریح و پیشگویی اعمالی که توسط فرد انجام می شوند برخوردار است. خودپنداره تحصیلی به مفاهیمی از خود در زمینه های موضوعی ویژه (مانند ادبیات، ریاضیات و علوم) دسته بندی می شود. خودپنداره غیر تحصیلی نیز شاخه های خودپنداره اجتماعی، عاطفی و فیزیکی را در بر می گیرد. در این الگو خودپنداره سازمان یافته و چندوجهی است مانند حوزه های پذیرش اجتماعی، کنش فیزیکی، توانایی و ورزشی، سلسله مراتبی است: خودپنداره کلی در آن پایدار است. برخی سطوح آن وابسته به موقعیت کم پایدارتر است. با رشد کودک خودپنداره افزایش می یابد. بیشتر چندوجهی می شود و دارای دو جنبه ی توصیفی و ارزیابنده می گردد (وادینگتون<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). خودپنداره تحصیلی یکی از عوامل موثر بر عملکرد تحصیلی و عبارت از نگرش کلی فرد نسبت به توانایی های خویش در رابطه با یادگیری آموزشی است. تصور مثبت افراد راجع به خود نه تنها می تواند در تحصیل وی تاثیر بگذارد بلکه این تصور، عاملی مثبت برای رسیدن به کمال مطلوب در امر تحصیل نیز است و برعکس، دانش آموزانی که احساس خوبی درباره توانایی خود ندارند، حتی بدون توجه به نژاد و رنگ پوست به ندرت در فعالیت های تحصیلی خود موفق هستند (دینر<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). خودپنداره تحصیلی به شدت بر اطلاعات اجتماعی نسبی متکی است و انعکاسی از ارزیابی های سایرین می باشد و ماهیتی هنجاری دارد. به عبارتی خودپنداره تحصیلی هر فرد در نتیجه ی قیاس خود با سایرین حاصل می شود (کیم و ساکس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸).

<sup>1</sup> - Kulakow

<sup>2</sup> - Coelho, Bear & Brás

<sup>3</sup> - Tus

<sup>4</sup> - Wang, Guan, Li, Xing & Rui

<sup>5</sup> - Klapp

<sup>6</sup> - Mynott

<sup>7</sup> - Waddington

<sup>8</sup> - Denner

<sup>9</sup> - Kim & Sax



از سوی دیگر روابط انسانی برای ارضای نیازهای اساسی انسان، مورد توجه‌اند و داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران کلید رشد و کمال آدمی است. روابط، رفتار فرد را در یک بستر اجتماعی شکل می‌دهند و در عین حال در منحصر به فرد بودن شخصیت، هویت و مفهوم خویشتن نقش عمده دارند. امری که تحت عنوان سازگاری فرد با محیط و اجتماع تحقق می‌یابد. هم‌چنین در پژوهش یانگ و لی<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) مشاهده گردید که آموزش به شیوه رویکرد راه‌حل محور بر بهبود رفتار منفی نوجوانان و جوانان تاثیر مثبتی داشته است و میزان سازگاری اجتماعی را به طور معناداری افزایش داده است. مالای و ناتانینگیسی<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) سازگاری را فرایند پیوسته‌ای می‌دانند که در آن تجارب یادگیری اجتماعی شخص، باعث ایجاد نیازهای روانی او می‌گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارت‌هایی را فراهم می‌سازد که از طریق آن می‌توان به ارضای نیازها پرداخت. سازگاری انسان دو بعد دارد: سازگاری انسان با خویش و محیط درون و سازگاری انسان با دیگران و پیرامون. تعریف مختصری از ابعاد سازگاری عبارتست از: این دو محیط درونی و بیرونی که انسان باید با آن سازگار شود در حقیقت دو روی یک سکه است و با هم روابطی بسیار پیچیده و نزدیک دارند. متأسفانه بسیاری از حوائج و خواسته‌های آدمی به آسانی برآورده نمی‌شوند و گاهی ارضا در برابر موانع و مشکلات گوناگون مستلزم تلاش و فعالیت بسیار است که معمولاً همیشه هم مثمرتر واقع نمی‌شود، و چه بسا حرمان و ناکامی به دنبال دارد. مساله اساسی این است که انسان چگونه خود را با عواقب ناکامی و عدم ارضای نیازهایش تطبیق دهد؟ هر موجود زنده در مقابل تغییرات و دگرگونی‌های محیطی که در آن قرار دارد رفتار خود را نیز تغییر می‌دهد و راه‌های تازه‌ای را پیدا می‌کند تا بتواند احتیاجات خود را تامین نماید. بنابراین قدرت یادگیری و انعطاف‌پذیری در رسیدن به سازگاری یک خصلت ضروری و ضامن بقای یک ارگانیسم زنده است. به ویژه در شرایطی که محیط در حال دگرگونی و بی‌ثبات باشد. می‌توان موجوداتی را تجسم نمود که فاقد این انعطاف‌پذیری و قدرت یادگیری بوده‌اند و در تنازع بقا شکست خورده و شاید از صفحه هستی محو شده‌اند (اولیور<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در این خصوص گراهام<sup>۴</sup> (۲۰۱۸)، طی پژوهشی دریافت که آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش خودکارآمدی، کاهش رفتارهای پرخطر، افزایش سازگاری و ادراک ریسک‌پذیری بارداری، ادراک بهتر نسبت به بیماری‌های مسری جنسی و ایدز در گروه‌های آزمایشی پژوهش می‌شود. هم‌چنین، آقاریا<sup>۵</sup> (۲۰۲۰)، طی پژوهشی دریافت که برنامه موفقیت در مدرسه بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر بسزایی دارد. بنابراین از لحاظ تئوری تکامل توان یادگیری حائز اهمیت است. حیوانات تکامل نیافته عموماً به اتکای غریز و مکانیزم‌های رفتاری ذاتی با محیط خود سازگاری پیدا می‌کنند ولی در انسان انعطاف‌پذیری، قدرت تفکر و یادگیری، واکنش‌های غریزی او را کاملاً تحت شعاع قرار داده است (بوروا<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰).

از سوی دیگر به تازگی روانشناسان با انجام پژوهش‌هایی دریافته‌اند که تنظیم هیجان از جمله راهبردهایی است که می‌تواند بر روابط اجتماعی، تحصیلی و هیجانی دانش‌آموزان اثرگذار باشد. آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و مهار هیجان‌های منفی و نحوه استفاده مثبت از آنها است (کوهن و اوچسنر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸)، لیندسی و کراسول<sup>۸</sup> (۲۰۱۹)، بیرامی، هاشمی و عاشوری (۱۳۹۶)، عشورنژاد، (۱۳۹۵)، امانی و نعیمی (۱۳۹۸) در بررسی‌های خود نشان دادند که مداخله‌های شناختی نقش مهم و تاثیرگذاری در افزایش فهم و درک رفتارهای هیجانی-اجتماعی و افزایش اشتیاق تحصیلی و امید به تحصیل در دانش‌آموزان دارد. افزون بر این،

<sup>1</sup> - Yang & Lee

<sup>2</sup> - Malay & Nataningsih

<sup>3</sup> - Olivier

<sup>4</sup> - Graham

<sup>5</sup> - Agbaria

<sup>6</sup> - Boruwa

<sup>7</sup> - Cohen & Ochsner

<sup>8</sup> - Lindsay & Creswell



نتایج پژوهش نشان می‌دهد؛ راهبردهای تنظیم هیجان با کاهش هیجان‌های منفی و رویدادهای عاطفی رابطه دارد و نیز سبب افزایش سازگاری دانش‌آموزان در زمینه سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و افزایش رفتار دوستان (یانگ، ساندمن و کراسک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹)، افزایش حل مساله اجتماعی، نیز تغییر اهداف اجتماعی (مرادی و پرندین، ۱۳۹۹) و در نهایت پاسخ‌دهی همدلانه (بارکوس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰) می‌شود. کامرون، کارول و هامیلتون<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) معتقدند که تنظیم هیجان می‌تواند، منجر به افزایش و ارتقای توانایی‌های فکری افراد شده و درک فرد را از خود بهبود بخشد و باورهای خودکارآمدی را افزایش دهد. بررسی روش‌های درمان شناختی رفتاری نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می‌شوند و به فرآیندهایی اشاره دارد که بر هیجان‌های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آنها اثر می‌گذارد. این روش به فرد کمک می‌کند که نسبت به هیجان‌های خود، به ویژه هیجان‌های آزاردهنده‌ای که مانع از برقراری ارتباط اجتماعی می‌شود، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه، کنترل بهتری بر هیجان‌های خود داشته باشد (لوپز و دنی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). مو و کاتز<sup>۵</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان دادند که توانایی تنظیم و مدیریت هیجان فرد را قادر می‌سازد تا هیجان را در خود و دیگران تشخیص دهد و در کنترل هیجان‌هایی که معمولاً از آن‌ها به عنوان هیجان منفی یاد می‌شود و اثرات ناخوشایندی بر سلامت جسم، خلق و خو، رفتار و عملکرد تحصیلی افراد دارد، موفق شود. نتایج برخی پژوهش‌ها در محیط‌های آموزشی حاکی از این است که تمرکز بر هیجان در محیط کلاس درس، مانع دلدزدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانش‌آموزان شده، در نتیجه می‌تواند باعث اشتیاق و امید به تحصیل در آنان شود (فینلای-جونز<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷). همچنین، آموزش تنظیم هیجان بر کاهش هیجان‌های منفی و افزایش سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد (قنبریان، ۱۳۹۶). در مجموع می‌توان گفت که آموزش تنظیم هیجان کمتر در جهت بهبود متغیرهای تحصیلی بررسی شده است. با توجه به ناتوان بودن دانش‌آموزان مقطع متوسطه در حل مسائل جدید و دستیابی کمتر از شاخص متوسط نوجوانان ایرانی به تنظیم هیجان و نقش آن در تغییر و تقویت نگرش افراد و بهبود سازگاری اجتماعی و خودپنداره و بحرانی بودن دوره‌ی نوجوانی از نظر خودپنداره و میل به ثابت شدن آن در بزرگسالی این پژوهش در جهت آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر خودپنداره تحصیلی و سازگاری اجتماعی به دانش‌آموزان مقطع متوسطه که در دوره‌ی نوجوانی به سر می‌برند صورت گرفت.

### روش‌شناسی

روش مورد استفاده در این پژوهش برحسب هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس-آزمون با گروه کنترل و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه منطقه ۲ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹ که مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. جهت نمونه‌گیری در ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس یکی از دبیرستان‌های دخترانه منطقه ۲ تهران انتخاب و با مراجعه به مدرسه تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان بر اساس چهارچوب نمونه‌گیری موجود (لیست دانش‌آموزان کلاسها) انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار داده شدند. قبل از ارائه متغیر مستقل، هر دو گروه آزمایش و کنترل در مورد میزان خودپنداره تحصیلی و سازگاری اجتماعی ارزیابی شدند. پس از آن گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش تنظیم هیجان قرار گرفتند ولی

<sup>1</sup> - Young, Sandman & Craske

<sup>2</sup> - Barkus

<sup>3</sup> - Cameron, Carroll & Hamilton

<sup>4</sup> - Lopez & Denny

<sup>5</sup> - Moè & Katz

<sup>6</sup> - Finlay-Jones



گروه کنترل در لیست انتظار ماندند، و در نهایت از هر دو گروه با پرسشنامه مشابه پس از آزمون به عمل آمد. خلاصه‌ای از جلسات آموزش مهارت‌های زندگی در جدول (۱) ارائه شد.

#### ابزارهای پژوهش:

**مقیاس خودپنداره تحصیلی دلاور:** این آزمون دارای ۴۰ جمله است که هر کدام از جملات قابلیت نظردهی در ۴ درجه را دارند. بنابراین آزمودنی می‌تواند نظر خود را در مورد هر جمله با انتخاب یکی از گزینه‌های کاملاً مخالفم، کاملاً موافقم و موافقم مشخص نمایند. این مقیاس در سال ۱۳۷۲ توسط دلاور ساخته شد و اعتبار محتوایی آن ۰/۷۸، گزارش شده است. همچنین این مقیاس در پژوهشی بر روی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی تهران به کار گرفته شد و ضریب پایایی آن ۰/۷۸، بدست آمده است (ابراهیمی قوام آبادی، ۱۳۷۷). حداکثر نمره در این آزمون ۱۲۰ نمره است و هر چه آزمودنی در این مقیاس بالاتر باشد از مفهوم خودپنداره تحصیلی بالاتری برخوردار است.

**پرسشنامه سازگاری فردی-اجتماعی کالیفرنیا:** در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر از پرسشنامه سازگاری فردی-اجتماعی کالیفرنیا استفاده شده است. این آزمون، در سال (۱۹۵۳) توسط کلارک و همکاران به منظور سنجش سازش‌های مختلف زندگی که دارای دو قطب سازش شخصی و سازش اجتماعی است، تهیه شده است و دارای ۱۸۰ سوال دو گزینه‌ای (از نوع بله یا خیر) می‌باشد. هیچ یک از عوامل متشکل این آزمون، دارای حالتی کاملاً اختصاصی نیست و هر یک از آنها در واقع طبقه‌ای از فرایندهای خاص مانند احساس کردن، فکر کردن و عمل کردن را اندازه می‌گیرد. آزمون، دارای ۱۲ خرده مقیاس است که نیمی از آنها برای سنجش سازگاری فردی و نیمی دیگر جهت اندازه‌گیری سازش اجتماعی، تهیه شده است. شفر (به نقل از خجسته مهر، ۱۳۷۳)، در بحث خود درباره این آزمون، در کتاب سالنامه اندازه‌گیری روانی (بورس، ۱۹۵۳)، بیان می‌کند که بر پایه مطالعات انجام شده، ضریب پایایی نمره‌های که در گروه‌های ۲۳۷ تا ۷۱۲ نفری به دست آورد، برای مقیاس سازش شخصی در حدود ۰/۸۹ تا ۰/۹۰، برای مقیاس سازش اجتماعی در دامنه ۰/۸۷ تا ۰/۹۱، و برای نمره کل آزمون ۰/۹۲ تا ۰/۹۳ بوده است. این ضرایب برای خرده مقیاس‌های آزمون، دو دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۸۷، قرار داشتند. با آن که در دستورالعمل آزمون، بحث روشن و واضحی از ضرایب روایی آزمون به میان نیامده است، درباره سوال‌های آن، شواهد بسیاری نشان‌دهنده ارتباط آزمون با خصیصه مورد اندازه‌گیری باشد، مانند قضاوت معلمان، واکنش‌های دانش‌آموزان، هماهنگی بین پاسخ‌های دانش‌آموزان و ارزیابی معلمان و محاسبه ضرایب همبستگی دو رشته‌ای سوال‌های آزمون، ارائه شده است. ضریب پایایی مقیاس در پژوهش خجسته مهر (۱۳۷۳)، برای مقیاس سازش شخصی در گروه بینا، ۰/۸۰، در گروه نابینا ۰/۸۸، و برای مقیاس سازش اجتماعی، در گروه بینا، ۰/۷۹، و در گروه نابینا، ۰/۶۸، بوده است. ای ضریب با ضرایب که مسعودی نژاد (۱۳۷۱)، از طریق اجرا روی دانش‌آموزان تیزهوش (برای مقیاس سازش شخصی ۰/۸۶، و برای مقیاس سازش اجتماعی ۰/۷۸) به دست آورد، قابل قیاس است. پایایی این آزمون در این تحقیق به روش آلفای کرونباخ برای سازگاری فردی-اجتماعی برابر با ۰/۷۴، و برای سازگاری فردی ۰/۶۵، و نیز برای سازگاری اجتماعی برابر با ۰/۶۱، محاسبه شده است. اعتبار پرسشنامه مذکور را از طریق همبسته کردن با پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستان برابر با ۰/۶۳، (در سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱) می‌باشد.

#### شرح جلسات آموزش تنظیم هیجان:

در این پژوهش از پروتکل آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس (۲۰۰۲) استفاده شد. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش تنظیم هیجان قرار گرفت. برنامه آموزش در جدول ذیل آورده شده است:

#### جدول ۲. آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس

جلسات	عنوان جلسات	اهداف جلسات
-------	-------------	-------------



جلسه اول	آشنایی و بیان اهداف اصلی و فرعی	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا، بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، بیان منطق و مراحل مداخله، بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه
جلسه دوم	شناخت کلی از هیجان	شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و درازمدت هیجان‌ها
جلسه سوم	خود-ارزیابی	خودارزیابی با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی خود، خودارزیابی با هدف شناسایی میزان آسیب‌پذیری هیجانی در فرد، خودارزیابی با هدف شناسایی از راهبردهای تنظیمی فرد
جلسه چهارم	آموزش مهارت‌ها	جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مساله، آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)
جلسه پنجم	توقف فکر	متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، آموزش توجه
جلسه ششم	شناسایی خودارزیابی‌های غلط	شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی، آموزش راهبردهای ارزیابی
جلسه هفتم	کاربرد مهارت‌ها	شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس
جلسه هشتم	ارزیابی	ارزیابی میزان نیل به اهداف فرعی و گروهی، کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه، بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS-V20 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

#### یافته‌ها

جهت انجام تحلیل کوواریانس محقق این پیش فرض‌ها را بررسی کرد که همگی محقق شدند. ۱. طبیعی بودن توزیع نمرات ۲. همگونی واریانس‌ها که با آزمون لوین و باکس این پیش فرض بررسی شد ۳. پایا بودن: متغیر کنترل، یعنی آزمونی که به عنوان همپراش انجام می‌شود باید پایا باشد و متناسب با موضوع پژوهش و طرح باشد ۴. اجرای همپراش قبل از شروع تحقیق ۵. همبستگی متعارف همپراش‌ها با یکدیگر: اگر تحقیق شامل دو یا چند همپراش باشد همبستگی همه همپراش‌ها با یکدیگر نباید بزرگ باشد ۶. همگونی شیب رگرسیون: مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل محاسبه شد و شاخص معنادار نبود ۷. خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل: برای اثبات این امر مقدار F متغیر همپراش پس از محاسبه معنادار شد.

جدول ۲. نتایج آزمون آنکوا جهت بررسی تأثیر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر خودپنداره تحصیلی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	۱۵.۳۵۵	۴۷	۱۵.۳۵۵	۱۵۷.۱۶۸	۰.۰۰۰	۰.۷۷۰



خطا	۴.۵۹۲	۵۰	۰.۰۹۸
کل	۸۳۴.۰۳۱	۴۹	

بر اساس ارقام بدست آمده از جدول ۲، با کنترل اثر پیش آزمون، اثر معنی داری عامل بین آزمودنی‌های گروه در سطح ۰/۰۱ معنی دار است ( $F(1, 47) = 157.168, P = 0.01$ ). به طوری که اطلاعات جدول ۲ نیز نشان می‌دهد، نمرات "خودپنداره تحصیلی" آزمودنی‌های گروه آزمایش پس از مداخله، به طور معنی داری افزایش داشته است، بنابراین می‌توان فرض صفر را در سطح ۰/۰۱ رد کرده و با ۹۹ درصد اطمینان پذیرفت که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر "خودپنداره تحصیلی" دانش آموزان مؤثر است. اندازه اثر نیز بیانگر آن است که حدود ۷۷ درصد از تغییرات خودپنداره تحصیلی آزمودنی‌ها وابسته به "آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس" می‌باشد.

جدول ۳. خلاصه آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت تاثیر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر سازگاری (شخصی و اجتماعی)

اثرات	لانداي ويلكز	F	درجه آزادي فرض شده	درجه آزادي خطا	سطح معني داري	حجم اثر	توان آزمون
گروه	۰/۶۶	۹/۰۸	۲	۳۷	۰/۰۱	۰/۳۴۲	۰/۹۶

بر اساس اطلاعات جدول ۳ شاخص لانداي ويلكز در سطح ۰/۰۱ معنی دار است ( $Wilks\ Lambda = 0.66, F = 9.08, P = 0.01$ ). این نتیجه بدان معنی است که دست کم در ترکیب یکی از میانگین‌ها، تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود دارد؛ بنابراین به منظور اطلاع از این که پراش در کدام یک از متغیرهای وابسته، منجر به معنی داری لانداي ويلكز شده است، از تحلیل تک متغیری با تصحیح خطای نوع اول به شیوه بونفرونی استفاده گردید.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس یک راهه بین آزمودنی جهت بررسی تاثیر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر سازگاری (شخصی و اجتماعی)

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادي	میانگین مجذورات	F	سطح معني داري	اندازه اثر
گروه	سازگاری شخصی	۱۴۳/۸	۱	۱۴۳/۸	۷/۹	۰/۰۱	۰/۱۸۰
	سازگاری اجتماعی	۱۸۱/۹	۱	۱۸۱/۹	۱۳/۹	۰/۰۱	۰/۲۷۹
خطا	سازگاری شخصی	۶۵۶/۸	۳۶	۱۸/۲			
	سازگاری اجتماعی	۴۷۰/۷	۳۶	۱۳/۰۷			
کل	سازگاری شخصی	۱۱۹۳۹۷	۴۰				
	سازگاری اجتماعی	۹۳۱۲۰	۴۰				

نتایج جدول ۴ حاکی از آن است که حتی با احتساب آلفای میزان شده بونفرونی (۰/۰۲۵) در هر دو مولفه، یعنی: "سازگاری شخصی" و "سازگاری اجتماعی" تفاوت معناداری بین گروه‌ها، وجود دارد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که: آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر سازگاری (شخصی و اجتماعی) دانش آموزان تاثیر دارد. بالاترین اندازه اثر نیز متعلق به سازگاری



اجتماعی است (۲۷/۹)، یعنی حدود ۲۷/۹ درصد از واریانس "سازگاری اجتماعی" آزمودنی‌ها وابسته به آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس است. این رقم در مورد مولفه "سازگاری فردی"، به ۱۸ درصد می‌رسد.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر خودپنداره تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه انجام شد. نتایج نشان داد که اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه موثر است. این نتایج با یافته‌های (مو و کاتز، ۲۰۲۰؛ فینلای-جونز، ۲۰۱۷) همخوانی دارد. افراد دارای سطح خودپنداره بالا، برای حل مسایل تحصیلی پافشاری بیشتری می‌کنند و در برابر بازخوردهای نامطلوبی که از محیط اطرافشان دریافت می‌کنند، استقامت بیشتری دارند. در نتیجه می‌توانند سطوح بالاتری از هیجان‌های مثبت را بروز دهند. بر این اساس آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، خودپنداره تحصیلی را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد، چرا که افراد می‌آموزند که چگونه به خود و دیگران همدلی و همدردی کنند و در نتیجه این همدلی و آگاهی لحظه‌ای در زمان حال با نگرش بدون قضاوت و پیش‌داوری باورها و تجارب افراد را اصلاح می‌کند و نگرش آنها نسبت به خود و توانایی‌هایشان را تغییر می‌دهد و این امر خودپنداره آنها را ارتقا می‌یابد. آموزش تنظیم هیجان در واقع یک نوع هدفمندی به زندگی آنها می‌دهد و باعث می‌شود که هدفمندی را فقط در توانایی تحصیلی نپندارند و در زندگی‌های دیگری را هم در نظر بگیرند. از این گذشته، تنظیم هیجان باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگاران‌ه افراد می‌شود. از سوی دیگر آموزش تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیر باشند و این موضوع در زمینه توانا ساختن آن‌ها برای ساختن منابع روانی و همچنین مقابله موثر با تعارض‌های زندگی تحصیلی ضروری است. بنابراین آموزش تنظیم هیجان در دانش‌آموزان باعث می‌شود که آنان با استفاده درست از هیجان‌ها، آگاهی از هیجان‌ها و پذیرش آنها و ابراز هیجان‌ها مخصوصاً هیجان‌های مثبت در موقعیت‌های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند. لذا دور از انتظار نیست که با آموزش تنظیم هیجان بتوان سطح راهبردهای منفی را کاهش دهد. چون اساساً در این رویکرد سعی می‌شود راهبردهای هیجانی مثبت جایگزین و تعدیل‌کننده راهبردهای هیجانی منفی شوند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس باعث بهبود سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان می‌گردد. در راستای نتایج بدست آمده نتایج پژوهش کریمی فر و همکاران (۱۳۹۶)، نشان داد که آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس، باعث افزایش میزان سازگاری عاطفی و اجتماعی مردان جوان می‌گردد. بنابراین هیجان‌ها نقش زیادی در سازگاری فرد در زمینه‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی دارند. برنامه‌ای که هیجان‌ها و راهبردهای تنظیم آن را اصلاح و تعدیل و راهبردهای انطباقی را تقویت کند، می‌تواند سازگاری شخص را در زمینه‌های گوناگون بهبود بخشد. نتایج پژوهش دهقانی و همکاران (۱۳۹۸)، نیز نشان داد که آموزش تنظیم هیجان سبب ارتقاء تعامل فرد با همسالان، افزایش آگاهی، پذیرش و ابراز هیجان‌های او می‌شود؛ می‌توان از آن به عنوان روش مداخله‌ای مؤثری برای بهبود سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان دچار انواع ناتوانی یادگیری و نیز دچار ناتوانی‌های مشابه استفاده کرد. در مورد اثر تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان چندین تبیین احتمالی وجود دارد؛ تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند تا برای شناخت هیجان‌های خود از ادراک و توان بیشتری برخوردار شود. این حالت موجب می‌شود تا قدرت شخص در برقراری روابط عاطفی و سنجش رخدادهای محیطی و همچنین بروز همدلی موثر افزایش یابد و بنابراین شرایط روانی لازم برای سازگاری اجتماعی را به دست آورد. از طرف دیگر، تنظیم هیجان موجب می‌شود تا افراد افکار، حافظه و فرایندهای آن را منسجم تر و کارآمدتر پردازش کرده و در شرایط بحرانی، وقوع تنش‌ها و مسایل استرس‌زا، با تغییرات رفتاری مناسب بهتر با خود و محیط به



سازی برسند. در واقع مدیریت هیجان ها می تواند به شکلی مفید در جهت سازمان دهی هیجان ها به کار گرفته شود و از بروز بحران های هیجانی پیشگیری کند. علاوه بر این، سازمان دهی هیجانی، توانایی تطابق اجتماعی فرد را بیشتر می کند. بنابراین تنظیم هیجانی مناسب، قابلیت افراد را در پیش بینی درخواست های سایرین بهتر و این ویژگی آنان را در برابر فشارهای اطرافیان مقاوم تر و به درک بهتر آنها از شرایط کمک می کند که نتیجه آن سازگاری زیاد خواهد بود.

از جمله محدودیت های این پژوهش می توان به محدود بودن جامعه آماری به دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اشاره نمود که امکان تعمیم این پژوهش را به سایر دانش آموزان در کشور محدود می کند. از این رو پیشنهاد می شود تاثیر این شیوه درمانی روی سایر افراد جامعه با سنین مختلف و جنسیت مذکر نیز انجام گیرد. همچنین می توان از این روش درمانی در سنین نوجوانی جهت ارتقا سطح مهارت های اجتماعی و حتی ایجاد تغییرات در روند تحصیلی استفاده کرد. به علاوه، جهت افزایش اثربخشی، درمان مربوطه روی افراد به صورت انفرادی صورت گیرد.

#### منابع

- امانی، کاظم و نعیمی، قادر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر اضطراب امتحان و کارآمدی پردازش در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه. *نشریه رویش روانشناسی*، ۸ (۹)، ۶۸-۶۱.
- بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج و عاشوری، مجتبی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین فردی دانش آموزان مقطع متوسطه. *فصلنامه پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۲۷ (۴)، ۱۴-۱.
- دهقانی، یوسف؛ حکمتیان فرد، صادق و کامران، لیلا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهبود سازگاری و کفایت اجتماعی دانش آموزان دچار ناتوانی یادگیری. *مجله روانشناسی کاربردی*، ۱۳ (۲)، ۲۲۹-۲۵۰.
- عشورنژاد، فاطمه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر افزایش تاب آوری و دلمشغولی های تحصیلی در دانش آموزان دختر نوجوان. *مجله روانشناسی کاربردی*، ۲۱ (۱۱)، ۵۲۱-۵۰۱.
- قنبریان، مهدیه. (۱۳۹۶). اثربخشی تنظیم هیجان بر عملکرد اجتماعی و جرات ورزی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*، ۴۷ (۱۱)، ۱۵۴-۱۳۷.
- کریمی فر، مسعود؛ دین پرور، احسان؛ روح الامینی، مرضیه و بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۶). اثر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس، بر میزان سازگاری عاطفی و اجتماعی مردان جوان. *فصلنامه تازه های علوم شناختی*، ۱۹ (۱)، ۳۷-۲۵.
- مرادی، پرستو و پرندین، شیمیا. (۱۳۹۹). اثربخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت و مسئولیت پذیری نوجوانان شهر کرمانشاه. *مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری*، ۴۶ (۱۲)، ۵۵-۴۳.
- Agbaria, Q. (2020). Predictors of personal and social adjustment among Israeli-Palestinian teenagers. *Child Indicators Research*, 13(3), 917-933.
- Barkus, E. (2020). Effects of working memory training on emotion regulation: Transdiagnostic review. *PsyCh journal*, 9(2), 258-279.
- Boruwa, S. (2020). Educational Adjustment and its Co-relation with Social Adjustment, Health Adjustment and Home adjustment: a Study on B. Ed students of District Institute of Education and Training (DIET) in Lakhimpur District of Assam. *Solid State Technology*, 63(6), 12294-12301.



- Cameron, L. D., Carroll, P., & Hamilton, W. K. (2018). Evaluation of an intervention promoting emotion regulation skills for adults with persisting distress due to adverse childhood experiences. *Child Abuse & Neglect*, 79, 423-433.
- Coelho, V. A., Bear, G. G., & Brás, P. (2020). A multilevel analysis of the importance of school climate for the trajectories of students' self-concept and self-esteem throughout the middle school transition. *Journal of youth and adolescence*, 49(9), 1793-1804.
- Cohen, N., & Ochsner, K. N. (2018). From surviving to thriving in the face of threats: the emerging science of emotion regulation training. *Current opinion in behavioral sciences*, 24, 143-155.
- Denner, J., Valdes, O., Dickson, D. J., & Laursen, B. (2019). Math interest and self-concept among latino/a students: reciprocal influences across the transition to middle school. *Journal of adolescence*, 75, 22-36.
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103.
- Graham, S. (2018). Race/ethnicity and social adjustment of adolescents: How (not if) school diversity matters. *Educational Psychologist*, 53(2), 64-77.
- Kim, Y. K., & Sax, L. J. (2018). The effect of positive faculty support on mathematical self-concept for male and female students in STEM majors. *Research in Higher Education*, 59(8), 1074-1104.
- Klapp, A. (2018). Does academic and social self-concept and motivation explain the effect of grading on students' achievement?. *European Journal of Psychology of Education*, 33(2), 355-376.
- Kulakow, S. (2020). Academic self-concept and achievement motivation among adolescent students in different learning environments: Does competence-support matter?. *Learning and Motivation*, 70, 101632.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current opinion in psychology*, 28, 120-125.
- Lopez, R. B., & Denny, B. T. (2019). Negative affect mediates the relationship between use of emotion regulation strategies and general health in college-aged students. *Personality and Individual Differences*, 151, 109529.
- Malay, E. D., & Nataningsih, A. (2020). Does The Use Of Social Network Service LINE Affect First-Year College Students' Social Adjustment?. *Jurnal psikologi sosial*, 18(1), 30-38.
- Moè, A., & Katz, I. (2020). Emotion regulation and need satisfaction shape a motivating teaching style. *Teachers and Teaching*, 1-18.
- Mynott, G. J. (2018). The academic self-concept of business and management students: A review of the literature. *The International Journal of Management Education*, 16(3), 515-523.



- Olivier, E., Archambault, I., & Dupéré, V. (2018). Boys' and girls' latent profiles of behavior and social adjustment in school: Longitudinal links with later student behavioral engagement and academic achievement?. *Journal of School Psychology, 69*, 28-44.
- Tus, J. (2020). Self-Concept, Self-Esteem, Self-Efficacy and Academic Performance of the Senior High School Students. *International Journal of Research Culture Society, 4*(10).
- Waddington, J. (2019). Developing primary school students' foreign language learner self-concept. *System, 82*, 39-49.
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse education today, 77*, 27-31.
- Yang, C. C., & Lee, Y. (2020). Interactants and activities on Facebook, Instagram, and Twitter: Associations between social media use and social adjustment to college. *Applied Developmental Science, 24*(1), 62-78.
- 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.