

ارزیابی تاثیر کنترل هیجان بر مثبت اندیشی و اضطراب اجتماعی دانشآموزان

سمیه نخعی^۱، علی اکاتی^۲، حجت رنجبر نوری^۳، عباس میر^۴

چکیده

هدف از این پژوهش ارزیابی تاثیر کنترل هیجان بر مثبت اندیشی اضطراب اجتماعی دانشآموزان بود. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشآموزان مقطع متوسطه دوم مبتنیلاً به اختلال اضطراب اجتماعی مراجعه کننده به مرکز 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 ارایه 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 پس آزمون به طور معناداری مثبت اندیشی بیشتر و اضطراب اجتماعی کمتری دارند ($p < 0.05$). 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

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

^۲ داشتجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران

^۳ داشتجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران

^۴ 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 شایع ترین 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 محربی 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 ازرسیدن 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 قضاؤت 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. علایم 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 مرہ، ترس از تصادفی رنجاندن دیگران، عدم حضور در مدرسه یا محل کار به دلیل اضطراب و ترس شدید از دیده شدن یا قضاؤت شدن توسط دیگران روز می‌کند. یکی از مشکلات عمدۀ که تاثیر باز دارندۀ 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 خود دفاع کنند و غالباً مردم سلطه گر 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 اضهار عقایدشان دچار اضطراب می‌شوند و نمی‌توانند احساسات واقعی خود را بیان کنند و از عهده خواهش‌های نامعقول بر نمی‌آیند. (مهرابی زاده هنرمند، تقیوی، 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 روانشناسی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (تامپسون^۵، ۱۹۹۱، سیچتی، اکرم‌ن و ایزارد^۶، ۱۹۹۵) و نقص در آن با اختلالات درون ریز (مانند افسردگی، اضطراب، انزواج 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 هیجانات چگونه رفتار کنند، چگونه تجربه هیجانی را به صورت کلامی بیان کنند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها به کار بزند و در زمینه هیجان‌های خاص چگونه با دیگران رفتار کنند (ستار بور، احمدی، بافنده، ۱۳۹۳) نتایج حاکی است که آموزش گروهی تنظیم هیجان تاثیر مثبتی بر عدم تنظیم هیجان و نشانه‌های ویژه اختلال و کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس دارد (گراتز و گاندر^۷، ۲۰۰۶) بر اساس پژوهش‌های مختلف، تنظیم هیجان علاوه بر تاثیرات مثبت بر بهزیستی ذهنی، موجب بهبودی

⁵ Thompson

⁶ Cicchetti, Ackerman & Izard

⁷ Gratz & Gunderson

سلامت جسمانی می‌شود (جان^۸ و گروس^۹، ۲۰۰۴؛ جورگین سین، کول دزیج، جانسون اسچریر، ۱۹۹۶) مثبت اندیشه 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 دانش آموزان یکی از عظیم‌ترین گروه‌های جامعه است، باورهای مثبت آن نقش موثری در سلامت روان و مقابله با ناراحتی‌های روانی خواهد داشت لذا پژوهش در این حوزه از ضرورت‌های اجتناب ناپذیر است (غباری بناب، ۱۳۸۸).

مثبت اندیشه زیر مجموعه‌ای از نظریه روانشناسی مثبت‌گرا است. که ریشه در تفکر روانشناسی چون کارل راجرز و آبراهام مازلو (روانشناسی انسان گرا) دارد و امروزه به سرعت در حال گسترش است (بهاری، ۱۳۹۰). در مقاله جامعی روانشناسی مثبت‌گرا را چنین تعریف کرده اند: "روانشناسی مثبت گرا مطالعه علمی تجربه‌های مثبت و صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد آن‌ها را تسهیل می‌کنند. روانشناسی مثبت با توجه به اینکه به آسایش روانی و کارکرد بهینه می‌پردازد، در بد و امر شاید یک پیوست روانشناسی بالینی به نظر برسد، اما باور ما این است افرادی که شدیدترین فشارهای روانشناسی را تحمل می‌کنند در زندگی به دنبال امری به مرابت بیشتر از تسکین یافتن از درد و رنج هستند. افراد دچار مشکل در پی خشنویدی بیشتر و لذت بیشتر و رضایتمندی بیشترند تا صرف کمتر کردن نگرانی، آنان به دنبال ساختن نقاط قوت‌اند نه اصلاح 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 حرکاتی در جهت اهدافشان سوق می‌دهد. پیش‌بینی برنامه‌ریزی، نظم بخشی رفتار، احساسات و حالات و نگرش فرد و... فرایندی ضروری برای رسیدن به اهداف و در نتیجه سلامت فرد می‌باشد.

آموزش مثبت اندیشه به معنای فعالیت‌های متمرکز بر جنبه‌های منفی، درمان و یا آسیب‌شناسی نیست، بلکه تاکید بر بهبود بهزیستی و سلامت روان از طریق فعالیت‌هایی است که منجر به افزایش آثار مثبت شناختی و رفتاری می‌شود (بانوس^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۷؛ کاکاوند، شمس اسفند آباد و بیرانوند، ۱۳۹۴؛ کیامرثی، نریمانی، صبحی قرا ملکی و میکایلی، ۱۳۹۷). مثبت اندیشه 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 سیکزن特 میهالی^{۱۱}، ۲۰۱۴).

با توجه به اینکه جامعه مورد مطالعه دانش آموزان 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 دانش آموزان و کاهش آسیب‌های اجتماعی مد نظر قرار بگیرد، از این رو در پژوهش حاضر تلاش شده است تا تاثیر رویکرد تنظیم هیجان بر مثبت اندیشه اضطراب اجتماعی دانش آموزان بررسی شود، در مورد تاثیر این دو رویکرد در مطالعات داخلی مطالعه‌ای مستند مشاهده نشد. سوال اساسی در این پژوهش آن است که آیا کنترل هیجان بر مثبت اندیشه اضطراب اجتماعی دانش آموزان موثر است یا نه؟

روش: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است
جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دوم مبتلا به اضطراب اجتماعی مراجعه کننده به مراکز آموزشی و بالینی شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ است. از بین جامعه آماری ۴۰ دانش آموز 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.

⁸ John

⁹ Gross

¹⁰ Banos

¹¹ 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 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^۱ (۱۹۸۸): برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد ۵ گزینه‌ای اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) استفاده شد. این پرسنامه با طیف لیکرت از شماره ۱ تا ۵ که به ترتیب عبارت‌اند از: همیشه =۵، اغلب =۴، گاهی =۳، به ندرت =۲، هرگز =۱، تشکیل شده است. با توجه به پژوهش اینگرام، ویسنیکی، بولتن و دیگران (۲۰۰۷) این ابزار سنجه‌ای 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 لوپز^{۱۲} (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 باز آمایی (در فاصله ۳-۷ 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 جمع آوری داده‌ها از نمونه دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی در مرکز کلینیک روانشناختی هم اندیش 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 دانش آموزان، آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. و بعد از انتخاب دانش آموزان دارای اختلال، دوره‌های آموزشی تنظیم هیجان خدمات روانشناختی و مداخلات درمانی برای آن‌ها ارایه شد. سپس بر اساس یک طرح از پیش تعیین شده به مدت ۸ هفته بر روی شرکت کنندگان گروه آزمایش اجرا شد. این در حالی بود که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از اتمام این دوره هر دو گروه برای آوردن نمره‌های پس آزمون توسط پرسش نامه‌های مذکور مجدداً ارزیابی شدند. در این پژوهش آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس، مبتنی بر پروتکل ارایه شده توسط گراس طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای روی گروه دریافت کننده آموزش مهارت تنظیم هیجان گراس انجام شد (گراس ۲۰۰۲،^{۱۳})

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزشی تنظیم هیجان

جلسه	هدف	محوا	تغییر مورد انتظار	تکالیف
برقراری	معرفه و آشنایی، اشتراک اهداف جلسات	مشخص کردن اهداف	برقراری رابطه بهینه ما	۱ ارتباطدرمانی
	آموزشی با تمام اعضای گروه شامل توضیح قوانین	بین اعضا و با روان	خود از شرکت در گروه شناسی	

¹² Ingram & Wisnicki

¹³ grass

گروه، برقراری ارتباط با اعضا و اجرای پیش
آزمون، ارائه برنامه جلسات و زمانبندی آنها

			انتخاب موقعیت
۱	ارائه آموزش هیجانی؛ شناخت هیجان و موقعیت-های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد هیجانات طبیعی و موقعيت‌های مختلف در هیجانات از بیان	ارائه گزارش از بیان های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد ایجاد تفاوت های اساسی بین هیجانات طبیعی و موقعيت‌های مختلف	گروه، برقراری ارتباط با اعضا و اجرای پیش آزمون، ارائه برنامه جلسات و زمانبندی آنها
۲	مشکل ساز و توانایی توانایی تشخیص هیجانات مختلط در هیجانات مختلف	مشکل ساز و توانایی توانایی تشخیص هیجانات مختلط در هیجانات مختلف	بررسی تکالیف جلسه قبل، مطرح کردن عملکرد هیجانات مختلف در فرآیند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجانات در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تاثیرگذاری روی آنها و همچنین سازماندهی و های هیجانی برانگیزاننده کوتاه مدت و دراز مدت هیجان-
۳	راهبردهای خود و توانایی خودارزیابی در تجارت واقعی	راهبردهای خود و توانایی خودارزیابی در تجارت واقعی	بررسی تکالیف جلسه قبل، مطرح کردن عملکرد هیجانات مختلف در فرآیند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجانات در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تاثیرگذاری روی آنها و همچنین سازماندهی و های هیجانی برانگیزاننده رفتار بین اعضا
۴	گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض	گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض	بررسی تکالیف جلسه قبل، ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب
۵	توانایی به کارگیری راهبردهای حل تعارض	توانایی به کارگیری راهبردهای حل تعارض	بررسی تکالیف جلسه قبل، تغییر توجه، توقف کردن نشخوار فکری و نگرانی
۶	بازاریابی	بازاریابی ارزیابی های شناختی و پردازش ذهنی	بررسی تکالیف جلسه قبل، تغییر ارزیابی های شناختی، شناسایی ارزیابی های غلط و اثرات آنها بر روی حالت های هیجانی
۷	آزمون مهارت های توجه	آزمون مهارت های توجه	بررسی تکالیف جلسه قبل، تغییر ارزیابی های شناختی، شناسایی ارزیابی های غلط و اثرات آنها بر روی حالت های هیجانی
۸	کاربرد ارزیابی و طبیعی	کاربرد ارزیابی و طبیعی	بررسی تکالیف جلسه قبل، بررسی مجدد و رفع موانع کاربرد، بررسی میزان نیل به رفتار از طریق تغییر تعویت کننده های محیطی
			جمع بندی کلی و اجرای پس آزمون

گروه	متغیر	پیش آزمون	پس آزمون	SD	M	SD	M
آزمایش	ترس از ارزیابی منفی	۲۵/۴۲	۲/۵۳۵	۲۳/۴۶	۲/۵۳۵	۳/۲۸۸	۳/۹۵۷
	اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت های جدید	۲۳/۲۰	۳/۹۱۸	۲۰/۲۴	۳/۹۵۷	۳/۵۱۸	۱/۷۹۱۸
	اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی	۲۰/۶۷	۱/۸۶۴۲	۱۷/۹۸	۲/۹۱۸	۳/۰۹۸	۹/۸/۵۵
	ثبت اندیشه	۹۴/۳۵	۱/۸۴۳	۲۴/۴۰	۳/۸۴۳	۳/۸۵۸	۲/۴۴۰
کنترل	اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت های جدید	۲۲/۴۰	۳/۰۰۲	۲۱/۸۱	۳/۰۰۲	۳/۲۵۱	۲/۴۴۰
	اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی	۱۹/۹۴	۳/۰۱۲	۱۹/۴۵	۳/۰۱۲	۳/۳۰۵	۱/۹/۵۵
	ثبت اندیشه	۹۵/۱۸	۱/۷۹۹۶	۹۵/۷۱	۱/۷۹۹۶	۱۸/۰۵۶	۱/۸۴۳
	ترس از ارزیابی منفی	۲۴/۹۲					

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

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

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات اضطراب اجتماعی و ثبت اندیشه 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 ثبت اندیشه 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 ($p < 0.05$)، $Z = -0.23$ ، $p > 0.05$ ، $M = 1/23$ ، $p > 0.05$ ، $F = 0.41$ ، $p > 0.05$ ، $\eta^2 = 0.05$ ، $p > 0.05$) 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 ثبت اندیشه 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

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

در جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات ثبت اندیشی در گروه های آزمایشی و کنترل ، در مرحله پس آزمون نشان داده شده است . مقدار به دست آمده برابر با $10/125$ و در سطح آلفای $0/01$ معنادار است ($p < 0/01$) . از رو فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. براین 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 ثبت اندیشی در دانش آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شده است.

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

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

همانطور که مشاهده می گردد سطح معناداری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی ،لامبادی ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی ، کوچکتر از $0/01$ 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

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

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 $0/01$ معنادار است ($p < 0/01$). با توجه با پایین تر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون

، چنین نتیجه می شود که برنامه کنترل هیجان موثر بوده و موجب کاهش علایم اضطراب اجتماعی دانش آموزان مبتلا شده است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش به منظور ارزیابی تاثیر کنترل هیجان بر مثبت اندیشه اضطراب اجتماعی دانش آموزان در شهر زاهدان انجام گرفته است. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش های تنظیم هیجان بر مثبت اندیشه نسبت به گروه کنترل بر بهبود اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش اثر بخش بوده است که نشانه اثر آموزش بر افزایش مثبت اندیشه و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش آموزان می باشد، لذا فرضیه تایید شده است. تاکنون ارزیابی کنترل هیجان بر مثبت اندیشه اضطراب اجتماعی دانش آموزان مورد پژوهش قرار نگرفته است. با این حال نتایج به دست آمده می توان با شهنه بیلاق، مکتبی، شکر کن، حقیقی، کیان پور قهرخی (۱۳۸۸)، چلبیانلو، گروسی فرشی، قناعت پیشه (۱۳۸۹)، بداقی، اصغری ابراهیم آباد، مشهدی (۱۳۹۸) همسو دانست. در پژوهش های ذکر شده، همانند یافته ها به دست آمده اضطراب اجتماعی پس از کنترل هیجان از کاهش معناداری برخوردار بود.

در تبیین این این یافته ها می توان گفت که دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی وقتی هیجان خود را کنترل می کنند، طبیعی است که مثبت اندیشه که به باز شناسی تجربه های مثبت و خوب خود کمک می کند را می تواند در خود افزایش دهد و کنترل هیجان سبب بهبود کارکرد جسمانی و اجتماعی آنها می گردد. همچنین در تبیین کارآمدی کنترل هیجان بر مثبت اندیشه می توان بیان کرد که آموزش مثبت اندیشه 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 مجموعه ای از تکنیک هایی چون عادی سازی احساسات، شناخت احساسات، مقابله با خلق و خوی منفی، مدیریت اضطراب استفاده می کند و کنترل هیجان با وجود هریک از این تکنیک ها با تقویت مثبت اندیشه همراه خواهد شد. یافته دیگر پژوهش نشان داد که نمرات آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری کمتر است و این به معنی آن است که کنترل هیجان در کاهش اضطراب اجتماعی در دانش آموزان مؤثر بوده است.

مانند هر پژوهشی، پژوهش فعلی نیز خالی از محدودیت نبود که وجود چنین محدودیت هایی تعمیم یافته های آن را نیازمند احتیاط بیشتری می نماید. از جمله محدودیت های موجود در این پژوهش محدود بودن دامنه این مطالعه به پایه تحصیلی و سنی خاص، عدم مطالعه بر روی هر دو جنس، محدود بودن ابزار های اندازه گیری به پرسشنامه، و عدم کنترل متغیرهایی مانند سطح فرهنگی خانواده ها روی هر دو جنس، محدود بودن ابزار های اندازه گیری به پرسشنامه، و عدم کنترل متغیرهایی مانند سطح فرهنگی خانواده ها، در آمد و سطح تحصیلات والدین. از این رو با توجه به محدودیت های موجود در این پژوهش، پیشنهاد می شود برنامه کنترل هیجان در دیگر گروه های دارای اختلالات روانشناختی، از ابزار های بالینی دیگری چون مشاهده و مصاحبه استفاده شود. همچنین پیشنهاد می شود که جهت تعمیم هر چه بیشتر یافته های 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 مثبت اندیشه و کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان موثر بوده است. بنابراین، با توجه به یافته های این پژوهش پیشنهاد می شود که از کنترل هیجان به عنوان یکی از درمان های کمکی موثر برای افزایش مثبت اندیشه و کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان استفاده شود.

بداقی 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 زاله و فرح بخش کیومرث، (۱۳۸۸). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشه 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 پور سجاد، 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 روانشناسی 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 بافندی قراملکی حسن، (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش نشانه های افسردگی دانشجویان، مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت شهرنی بیلاق 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 روانشناسی (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 روان شناسی مدرسه، ۴(۴)، ۱۲۵-۱۴۲ کریمی علی، احدی حسن، اسدزاده حسن، (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشه 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)
- Barkhouri 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 Pisreh 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