فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۳، شماره ۱۷، تابستان سال ۱۴۰۱

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 نیمه‌آزمایشی با طرح پیش آزمون – پس آزمون 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 (۲۰نفر) و کنترل (۲۰نفر) 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 دقیقه ای 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 ($p<۰/۰۰۵$). 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] دانشجوی کارشناسی ارشد،گروه روانشناسی ،واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران
[۳] دانشجوی کارشناسی ارشد،گروه روانشناسی ،واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران
[۴] استادیار و معاون آموزشی و پژوهشی و فناوری دانشگاه فنی و حرفه ای استان سیستان و بلوچستان دانشگاه فنی و حرفه ای زاهدان ایران

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]

مقدمه

اضطراب به عنوان شایع ترین بیماری قرن بیست ویکم نسبت قابل توجهی از انسان‌ها را به خود دچار کرده است. این بیماری می‌تواند بر چگونگی تفکر و رفتار انسان تاثیر 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 ازموفقیت 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 مخصوصا 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. 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 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 تاثیر 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 غالبا 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 می آورد و گاهی منجر به خشم هایی در سطح غیر منطقی می شود. 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، تقوی ، عطاری،۱۳۸۸)

یکی از متغیر های مورد مطالعه این تحقیق تنظیم هیجان است ، تنظیم هیجان به فرآیندهایی که انسان جهت اعمال کنترل بر افعال ،حالات و فرآیندهای درونی که انجام می دهد، اشاره دارد. بررسی متون و مطالعات روانشناختی نشان می دهد که تنظیم هیجان ،عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (تامپسون[5]،۱۹۹۱،سیچتی،اکرمن و ایزارد[6]،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 می شود که برای افزایش ، حفظ و کاهش مولفه های 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 تجارب هیجانی را به صورت کلامی بیان کنند ، چه راهکار هایی را در پاسخ به هیجان‌ها به کار برند ودر زمینه هیجان‌های خاص چگونه با دیگران رفتار کنند (ستار پور، 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[7]،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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]

سلامت جسمانی می‌شود (جان [8]و گروس[9]،۲۰۰۴؛ جورگین سین، کول دزیج،جانسون اسچریر،۱۹۹۶) مثبت اندیشی متغیر دیگری که در این پژوهش مورد مطالعه قرار گرفته است که با توجه به اثرات منفی اضطراب اجتماعی درتمام 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 خواهند داشت لذا پژوهش در این حوزه از ضرورت های اجتناب ناپذیر است (غباری بناب ،۱۳۸۸)

مثبت‌اندیشی زیر مجموعه‌ای از نظریه روانشناسی مثبت‌گرا است. که ریشه در تفکر روانشناسانی چون کارل راجرز و آبراهام مازلو (روانشناسی انسان گرا) دارد وامروزه به سرعت در حال گسترش است (بهاری،۱۳۹۰). در مقاله جامعی روانشناسی مثبت گرا 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 باتوجه به اینکه به آسایش روانی وکارکرد 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 بیشترند تا صرف کمتر کردن نگرانی، آنان به دنبال ساختن نقاط قوت‌اند نه اصلا 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. پیش بینی 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 اندیشی به معنای فعالیت‌های متمرکز بر جنبه های منفی، درمان و یا آسیب شناسی نیست، بلکه تاکید بر بهبود بهزیستی و سلامت‌روان از طریق فعالیت‌هایی است که منجر به افزایش آثار مثبت شناختی و رفتاری می‌شود (بانوس[10] 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[11]،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 تاثیر رویکرد تنظیم هیجان بر مثبت اندیشی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان 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 اندیشی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان 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 اضطراب‌اجتماعی مراجعه کننده به مراکز آموزشی و بالینی شهر زاهدان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ است. از بین جامعه‌آماری ۴۰ دانش آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب، ودر ادامه هر یک از آن‌ها به روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰نفر) و کنترل (۲۰نفر) جایگزین شدند.

[8] John
[9] Gross
[10] Banos
[11] Seligman, & Csikszentmihalyi

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]

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[1] (۱۹۸۸): برای گرد آوری 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 اوقات=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[12] (۱۹۹۸) ساخته است. این مقیاس ۱۸ آیتم دارد و از سه زیر مقیاس ترس از ارزیابی منفی ، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی تشکیل شده است. ضریب باز آمایی (در فاصله ۷-۳روزه) در دامنه‌ای از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ و ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس های 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 کرده اند. 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 داده ها از نمونه دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی در مرکز کلینیک روانشناختی هم اندیش حضور یافت. سپس به انجام مصاحبه بالینی پرداخت و آزمودنی ها مورد مصاحبه و آزمون قرار گرفتند. بعد از انتخاب نمونه به کمک مشاوران مستقر در مدارس،ابتدا پرسشنامه مثبت اندیشی واضطراب اجتماعی در اختیار هریک از آنان قرار گرفت در ادامه پس از اتمام پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، و اطمینان از میزان مثبت اندیشی پایین واضطراب اجتماعی بالا در دانش‌آموزان، 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 بدست آوردن نمره های پس آزمون توسط پرسش نامه های مذکور مجددا ارزیابی شدند. در این پژوهش آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس، مبتنی بر پروتکل ارایه شده توسط گراس طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای روی گروه دریافت کننده آموزش مهارت تنظیم هیجان گراس انجام شد (گراس[13]،۲۰۰۲)

جدول۱: خلاصه‌ی محتوای جلسات آموزشی تنظیم هیجان

جلسه	هدف	محتوا	تغییر مورد انتظار	تکالیف
۱	**برقراری ارتباط‌درمانی**	**معارفه و آشنایی، اشتراک اهداف جلسات 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**

[12] Ingram & Wisnicki
[13] grass

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]

		گروه، برقراری ارتباط با اعضا و اجرای پیش آزمون، ارائه برنامه جلسات و زمان‌بندی آن‌ها		
۲	انتخاب‌موقعیت	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	توانایی تشخیص هیجانات طبیعی و مشکل ساز و توانایی تمایز میان هیجانات مختلف	ارائه گزارش از بیان هیجانات مختلف در موقعیت‌های برانگیزاننده
	ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت-هایهیجانی 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	توانایی خودارزیابی در جهت شناختن تجارب هیجانی خود و راهبردهای خود تنظیمی	ارائه مثال‌های از تجارب واقعی
۴	اصلاح موقعیت	بررسی تکالیف جلسه‌ی قبل، ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب	به کارگیری راهبردهای حل مسئله و اصلاح موقعیت	گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض
۵	آموزش مهارت‌های توجه	بررسی تکالیف جلسه قبل، تغییر توجه، توقف کردن نشخوار فکری و نگرانی	توانایی به کارگیری مهارت تغییر توجه	ارائه گزارش از تغییر توجه در گروه
۶	ارزیابی شناختی و بازارزیابی	بررسی تکالیف جلسه قبل، تغییر ارزیابی‌های شناختی، شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها بر روی حالت‌های هیجانی	تشخیص پی بردن به پردازش ذهنی	اجرای تمرینات راهبردهای ارزیابی شناختی در زندگی روزمره
۷	آموزش ابزار هیجان	بررسی تکالیف جلسه قبل، تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان مواجهه اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده‌های محیطی	توانایی شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن	تمرین ابزار هیجانی با توجه به استفاده از روش‌های تعدیل پاسخ هیجانی
۸	ارزیابی و کاربرد	بررسی تکالیف جلسه قبل، بررسی مجدد و رفع موانع کاربرد، بررسی میزان نیل به اهداف فردی وگروه، بررسی و رفع موانع انجام تکالیف، جمع بندی کلی و اجرای پس‌آزمون	توانایی به کارگیری مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی	

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]

نتایج

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

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 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 وتحلیل کواریانس چند متغیره MANCOVA استفاده شد. پیش از انجام این آزمون مفروضه های آماری نرمال بودن توزیع نمرات با استفاده از آزمونکولموگروف –اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت و داده های متغیرها از توزیع نرمال تخطی نداشتند(P>۰/۰۵، z =۰/۲۳ مثبت اندیشی و z=۰/۴۱T ، p>۰/۰۵)اضطراب اجتماعی ، همسانی ماتریس کوواریانس ها با استفاده از آزمون ام باکس مورد بررسی قرار گرفت (M=۱/۲۳ ، p>۰/۰۵) 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]

مثبت اندیشی	۷۰۱/۱۳۲	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<۰/۰۱) . 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 مثبت اندیشی در دانش آموزان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل شاخص‌های اعتباری کوواریانس چند متغیری برای مقایسه اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و کنترل

اثر	آزمون	مقادیر	F	DF	Eroor DF	P
گروه	**اثرپیلایی**	۰/۵۷۳	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۴۲۷	۱۴/۸۴۸	۳	۳۳	۰/۰۰۱
	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 وبزرگترین ریشه روی ، کوچکتر از ۰/۰۱ است. (p<۰/۰۱). 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 هراس	بین گروهی	۱۷/۸۲۳	۱	۱۷/۸۲۳	۱۲/۹۶۵	۰/۰۰۱	۰/۲۷۰
	درون گروهی	۴۸/۱۱۴	۳۵	۱/۳۷۵			
اضطراب جدایی	بین گروهی	۴۶/۳۱۱	۱	۴۶/۳۱۱	۱۲/۰۴۳	۰/۰۰۱	۰/۲۵۶
	درون گروهی	۱۳۴/۵۹۲	۳۵	۳/۸۴۵			
ترس اجتماعی	بین گروهی	۳۳/۱۴۵	۱	۳۳/۱۴۵	۷/۸۳۱	۰/۰۰۸	۰/۱۸۳
	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<۰/۰۱). با توجه با پایین تر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]

، 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 اندیشی اضطراب اجتماعی دانش آموزان در شهر زاهدان انجام گرفته است. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش های تنظیم هیجان بر مثبت اندیشی نسبت به گروه کنترل بر بهبود اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش اثر بخش بوده است که نشانه اثر آموزش بر افزایش مثبت اندیشی و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش آموزان می باشد،لذا فرضیه تایید شده است. تاکنون ارزیابی کنترل هیجان بر مثبت اندیشی اضطراب اجتماعی دانش آموزان مورد پژوهش قرار نگرفته است. با این حال نتایج به دست آمده می توان با شهنی ییلاق ،مکتبی ،شکر کن ، حقیقی ،کیان پور قهفرخی(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 اندیشی 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 اندیشی می توان بیان کرد که آموزش مثبت اندیشی 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 اندیشی همراه خواهد شد. یافته دیگر پژوهش نشان داد که نمرات آزمودنی‌های 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 دامنه این مطالعه به مقطع 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 ، در آمد و سطح تحصیلات والدین. از این رو باتوجه 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 اندیشی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان موثر بوده است. بنابراین، باتوجه به یافته های این پژوهش پیشنهاد می شود که از کنترل هیجان به عنوان یکی از درمان های کمکی موثر برای افزایش مثبت اندیشی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان استفاده شود.

منابع

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]

بداقی سجاد، اصغری ابراهیم آباد محمد جواد و مشهدی علی، (۱۳۹۸). اثر بخشی گروه درمانی بین فردی کوته 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 شماره۳ .

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 ۶۴صفحات ۱۲۳-۱۰۱

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 ۱صفحات 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 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]

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 , Haghighi 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-02-02]