

The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Social Harms of Female Junior High School Student

Hamzeh Akbari*¹, Maryam Bakhshi²

1. Assistant Professor Department of Psychology, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran

2. Master of Family Counseling, Education, Golestan, Gorgan, Iran

Abstract

Background & Purpose: The purpose of this study was to investigate the effectiveness of emotion regulation training on social harms of female junior high school students in Aliabad Katul.

Method: This study is a quasi-experimental research (pre-test-post-test design with control group). The statistical population of this study is all female junior high school students in Aliabad Katul in the academic year 1402-1403, which is 4100 people. Using the convenience sampling method, 30 female junior high school students were selected and randomly assigned to two experimental groups (15 people) and control (15 people). In eight sessions, the emotion regulation training protocol based on the Grass model (2002) was implemented for the experimental group. The data collection tool was the Aghaei and Timurtash (2010) Attitudes to Social Harms Questionnaire.

Results: The results showed that the intervention of emotion regulation training is effective on social harms of female students ($p < 0.05$).

Conclusion: Considering the effectiveness of emotion regulation training on social harms of students, this treatment method can be recommended to prevent and reduce the tendency towards social harms of students.

Article Info

Keywords :

emotion regulation training, social harms, students

Received: 2024/12/02

Accepted: 2024/12/26

Available: 2025/01/03

Author Address: Hamzeh Akbari, Assistant Professor Department of Psychology, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran

Author E-mail: akbarih1355@gmail.com

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول

حمزه اکبری^{۱*}، مریم بخشی^۲

۱. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آزادشهر، آزادشهر، ایران

۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، آموزش و پرورش گلستان، گرگان، ایران

چکیده

هدف: هدف از این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر علی‌آباد کتول بود. **روش:** این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی (طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) است. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول علی‌آباد کتول در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می‌باشد که ۴۱۰۰ نفرند. با بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول، انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. در هشت جلسه پروتکل آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس (۲۰۰۲) برای گروه آزمایش اجرا شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه نگرش به آسیب‌های اجتماعی آقایی و تیمورتاش (۱۳۸۹) بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد مداخله آموزش تنظیم هیجان بر آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر اثربخش است ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان می‌توان این روش درمانی را جهت پیشگیری و کاهش گرایش به سمت آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان توصیه نمود.

مشخصات مقاله

تاریخ دریافت مقاله : ۱۴۰۳/۰۹/۱۲

تاریخ پذیرش : ۱۴۰۳/۱۰/۰۶

تاریخ انتشار : ۱۴۰۳/۱۰/۱۴

کلیدواژه‌ها:

آموزش تنظیم هیجان، آسیب‌های اجتماعی، دانش‌آموزان

* نویسنده مسئول : حمزه اکبری، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آزادشهر، آزادشهر، ایران

رایانامه : akbarih1355@gmail.com

مقدمه

سلامت روان نوجوانان به عنوان یکی از مهم ترین عوامل توسعه و پرورش منابع انسانی بوده و در دهه های اخیر توجه مراکز آموزشی به نیروهای سالم جسمی و فکری را به خود جلب کرده است. از جمله متغیرهای مهم در این زمینه که باید به آن توجه شود آسیب های اجتماعی می باشد. اگرچه بروز آسیب های اجتماعی تا حدودی طبیعی است اما طبیعت زندگی اجتماعی انسان همواره با کمبودها، نارسایی ها و مشکلاتی مواجه است که بروز مشکلات را ناگزیر می سازد. آسیب های اجتماعی پدیده ای اجتماعی، واقعی، نسبی، قانونمند و قابل کنترل هستند که بررسی و شناسایی عملی آن ها مستلزم وجود یک واحد اجتماعی مشخص و اندیشمند است که با تعامل گروهی جهت کاهش آن اقدام گردد (صالحی امیری و افشاری نادری، ۱۳۹۰). آسیب های اجتماعی و رشد آن از یک فاکتور خاص پیروی نمی کند. معمولاً چندین عامل باعث وجود چند آسیب می شود و از رابطه علت و معلولی پیچیده ای پیروی می کند. هر چند بیشتر مشکلات اجتماعی انواعی تکراری در طول نسل های مختلف هستند اما چنان که مشهود است برخی از این آسیب ها در برخی نسل ها اهمیت بیشتری پیدا کرده است و حتی برخی از نوع آسیب ها در نسل های بعدی به وجود خواهند آمد. از طرف دیگر هر چند از انواع مشخص آسیب ها صحبت می شود اما اکثراً هم پوشی های بین آن ها مشاهده می شود. در حال حاضر طلاق، اعتیاد، خشونت خانگی، فرار از منزل، خودکشی، زنان خیابانی و اختلالات جنسی بیشترین آسیب اجتماعی کشور را تشکیل می دهند (ستوده، ۱۳۸۴)

از جمله رویکردهای درمانی که بر آسیب های اجتماعی می تواند مورد توجه قرار بگیرد تنظیم هیجان می باشد. گراس (۲۰۰۱) بیان می کند توانایی مقابله با هیجان ها فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد و نحوه تاثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسب به هیجاناتش نشان دهد (ابوالقاسمی، بیگی، نریمانی، ۱۳۹۰).

مدیریت هیجان ها به منزله فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد و هر گونه اشکال و نقص در تنظیم هیجانات می تواند فرد را در برابر اختلالات روانی چون اضطراب و افسردگی آسیب پذیر سازد (گارنفسکی و کریچ، ۲۰۰۳؛ به نقل از گراوند و منشئی، ۱۳۹۴).

تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد (بارت، گراس، کریستسن و بنونیوتو، ۲۰۰۱؛ به نقل از گراوند و منشئی، ۱۳۹۴). تنظیم هیجانی، شامل استفاده از استراتژی های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه ی یک هیجان است و مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه ی هیجانی خود استفاده می کنند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ به نقل از اندامی خشک، گلزاری و اسماعیلی نسب، ۱۳۹۲).

نتایج پژوهش ها درباره تاثیر آموزش تنظیم هیجانی نشانگر بهبود قضاوت دانش آموزان با ناتوانی های یادگیری و افزایش خودکارآمدی اجتماعی آنان در زمینه سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و افزایش رفتار دوستانه (دیفندروف، ریچارد و یانگ، ۲۰۰۸)، افزایش حل مسئله اجتماعی، کاهش رفتار نامطلوب، پرخاشگری و کناره گیری و نیز تغییر اهداف اجتماعی (لطیفی، امیری، ملک پور و مولوی، ۱۳۸۸) و پاسخدهی همدلانه است (دی واید، واید و بوکستل، ۲۰۱۰؛ به نقل از خوش روش، خسروجاوید و خانزاده، ۱۳۹۴).

تنظیم هیجانی به صورت ارزیابی پیش از رخداد حادثه هیجانی از کاهش منابع شناختی پیشگیری می کند (گارنفسکی و کریچ، ۲۰۰۳). جیل^۵ (۲۰۰۲)، اسکنتیزر و لبر^۶ (۲۰۰۷)، دیفندروف، ریچارد و یانگ^۷ (۲۰۰۸)، گراتس و گاندرسون^۸ (۲۰۰۶)، یو، ماتسوموتو و لروکس^۹ (۲۰۰۶)، تامپسون^{۱۰} (۱۹۹۱)، سیچتی، اکرمین و ایزارد (۱۹۹۵)، سرنی (۱۹۹۶) به نقل از نریمانی، آریاپوران، ابولقاسمی و احدی (۱۳۹۰) در پژوهش های مختلف نشان داده اند که تنظیم هیجانی با مشکلات رفتاری رابطه داشته و آموزش این فرایند شناختی منجر به بهبود عملکرد ارتباطی، اجتماعی و رفتاری کودکان و نوجوانان در مقاطع مختلف رشدی و اجتماعی می شود.

بنابراین با توجه به تاثیر گسترده آسیب های اجتماعی بر زندگی شخصی و اجتماعی دانش آموزان و نبود مطالعات کافی در این زمینه و نبود مطالعه ای در زمینه بررسی آموزش تنظیم هیجان بر آسیب های اجتماعی دانش آموزان این سوال اساسی مطرح می شود که آیا آموزش تنظیم هیجان بر آسیب های اجتماعی دانش آموزان اثربخشی معناداری دارد؟

7-Diefendorff, Richard, Yang

8-Gratz, Gunderson

9-Yoo, Matsumoto, LeRoux

10-Thompson, R. A

11-Cicchetti, Ackerman & Izard

12-Saarni

1-Garnefski , Kraaij

2-Barrett , Gross, Christensen, Benvenuto

3-Diefendorff, Richard & Yang

4-DeWied, Wied & Boxtel

5-Jill

6-Schnitzer, Andries & lebeer

روش

پژوهش حاضر بر حسب موقعیت میدانی و از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. در این پژوهش متغیر وابسته (آسیب های اجتماعی)، قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل (آموزش تنظیم هیجان) در دو گروه آزمایش و کنترل اندازه گیری می شود.

در این طرح سه مرحله قابل ذکر است: ۱- اجرای پیش آزمون (اندازه گیری متغیر وابسته) پس از انتخاب و گمارش تصادفی آزمودنی ها به گروه آزمایش و گواه؛ ۲- اعمال مداخله ای آزمایشی بر گروه آزمایش و ۳- اجرای پس آزمون (اندازه گیری متغیر وابسته).

جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول علی آباد کتول در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می باشد که ۴۱۰۰ نفرند. با بهره گیری از روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول، انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه نگرش به آسیب های اجتماعی آقای و تیمورتاش (۱۳۸۹) در این تحقیق استفاده شد: برای سنجش نگرش به آسیب های اجتماعی این پرسشنامه توسط آقای و تیمو تاش در سال ۱۳۸۹ طراحی شد. پرسشنامه سنجش نگرش به آسیب های اجتماعی با هدف بررسی و ارزیابی نگرش افراد اطراف بعضی از آسیب های اجتماعی در قالب ۴۲ سوال ۵ گزینه ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف تهیه و تنظیم شده است. آسیب های اجتماعی که در این پرسشنامه موردنظر بوده است شامل سرقت- پرخاشگری- مواد مخدر- مسائل جنسی- خودکشی و فرار از خانه بوده است. این پرسشنامه دارای ۴۲ سوال است که در طیف لیکرت پنج درجه ای (۱= کاملاً مخالف تا ۵= کاملاً موافق) طراحی شده است. دامنه نمرات بین ۴۲ تا ۲۱۰ می باشد که نمره بالاتر به معنای آسیب های اجتماعی بیشتر در فرد است. روایی ملاک این پرسشنامه توسط اساتید دانشگاه تهران تایید شده است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه توسط آقای و تیمورتاش ۰/۸۵ گزارش شده است. در پژوهش باقری کراچی و مهربابی (۱۳۹۶) روایی این ابزار از روش اعتبار صوری تایید و برای محاسبه پایایی این پرسشنامه باروش آلفای کرونباخ ۰/۸ گزارش شد.

جدول ۱: سوالات مربوط به زیرمقیاس های پرسشنامه نگرش به آسیب های اجتماعی

سوالات	زیرمقیاس
۱-۷	سرقت
۸-۱۴	پرخاشگری
۱۵-۲۱	مواد مخدر
۲۲-۲۸	مسائل جنسی
۲۹-۳۵	خودکشی
۳۶-۴۲	فرار از خانه

شیوه اجرا

در پژوهش حاضر برنامه آموزش تنظیم هیجان به شکلی اجرا شد که آزمودنی ها در هر هفته یک جلسه درمانی ۹۰ دقیقه ای داشته باشند،

در این پژوهش از پروتکل آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس (۲۰۰۲) ارائه شده است استفاده شد.

جدول ۲: شرح مختصر جلسات برنامه غنی سازی ارتباط (REP)

جلسات	
جلسه اول	1- آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا، ۲- بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، ۳- بیان منطق و مراحل مداخله، و ۴- بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه.
جلسه دوم	هدف: ارائه آموزش هیجانی؛ دستور جلسه: شناخت هیجان و موقعیت های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجانها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و درازمدت هیجانها.
جلسه سوم	هدف: ارزیابی میزان آسیب پذیری و مهارت های هیجانی اعضا دستور جلسه: راجع به عملکرد هیجانها در فرایند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجانها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تاثیرگذاری روی آنها و همچنین سازماندهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضا گفتگویی صورت گرفت و مثال هایی از تجربه های واقعی آنها مطرح شد.
جلسه چهارم	هدف: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده ی هیجان دستور جلسه: الف) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب ب) آموزش راهبرد حل مسئله ج) آموزش مهارتهای بین فردی د) گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض.
جلسه پنجم	هدف: تغییر توجه دستور جلسه: ۱) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی ۲) آموزش توجه.
جلسه ششم	هدف: تغییر ارزیابی های شناختی دستور جلسه: ۱) شناسایی ارزیابی های غلط و اثرات آنها روی حالت های هیجانی ۲) آموزش راهبرد باز-ارزیابی.
جلسه هفتم	هدف: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان دستور جلسه: ۱) شناسایی میزان و نحوه ی استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، ۲) مواجهه، ۳) آموزش ابراز هیجان، ۴) اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده های محیطی، ۵) آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.
جلسه هشتم	هدف: ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد دستور جلسه: ۱) ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی ۲) کاربرد مهارت های آموخته شده در محیط های طبیعی خارج از جلسه ۳) بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

یافته ها

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی ها در پیش آزمون و پس آزمون برای متغیر نگرش به آسیب های اجتماعی

زیرمقیاس	گروه	میانگین پیش آزمون	میانگین پس آزمون	انحراف معیار پیش آزمون	انحراف معیار پس آزمون
سرقت	آزمایش	۲۱/۲۴	۱۸/۳۲	۵/۱۵	۴/۸۵
	کنترل	۲۲/۷۵	۲۳/۱۵	۵/۸۵	۵/۳۲
پرخاشگری	آزمایش	۲۸/۲۵	۲۰/۸۹	۶/۸۵	۶/۶۸
	کنترل	۲۹/۳۲	۳۰/۲۶	۷/۷۴	۷/۲۳
مواد مخدر	آزمایش	۲۳/۸۵	۱۶/۲۷	۶/۲۶	۵/۸۵
	کنترل	۲۲/۵۲	۲۲/۱۱	۶/۸۵	۵/۷۱
مسائل جنسی	آزمایش	۲۰/۸۵	۱۸/۱۲	۵/۳۱	۴/۳۶
	کنترل	۱۹/۷۸	۱۸/۰۴	۴/۴۱	۴/۶۹
خودکشی	آزمایش	۳۰/۲۶	۲۰/۱۸	۷/۲۱	۷/۸۸
	کنترل	۳۱/۸۵	۲۹/۶۲	۸/۶۳	۸/۳۷
فرار از خانه	آزمایش	۱۴/۲۶	۱۱/۲۵	۴/۱۹	۳/۷۶
	کنترل	۱۵/۷۸	۱۴/۴۱	۴/۸۵	۴/۰۱
نگرش به آسیب های اجتماعی کل	آزمایش	۱۳۸/۷۱	۱۰۵/۲۸	۳۵/۲۵	۳۱/۱۵
	کنترل	۱۴۲/۰۰	۱۳۷/۵۲	۳۸/۹۱	۳۳/۲۵

جدول ۴: آزمون ام باکس مربوط به پیش فرض برابری ماتریس کواریانس در گروه های آزمایش و کنترل

نام آزمون	مقدار باکس	df1	df2	f	معناداری
ام باکس	۴/۳۲	۶	۱۷۹۵/۳۶	۰/۵۵۲	۰/۱۷۴

نتایج به دست آمده نشان می دهد که پیش فرض همسانی ماتریس های کواریانس به خوبی رعایت شده است ($P < 0/05$, $f = 0/552$) با توجه به آنکه پیش فرض های آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره

به طور نسبی برقرار هستند، می توان از این آزمون در راستای بررسی این فرضیه پژوهش استفاده کرد.

جدول ۵: تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات پس آزمون متغیر آسیب های اجتماعی در گروه های آزمایش و کنترل

متغیرها	نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	معناداری	اندازه اثر
آسیب های اجتماعی	اثر پیلای	۰/۷۱۵	۶۲/۸۷۴	۲/۰۰۰	۲۶/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۴۶
	لامبدای ویلکز	۰/۲۱۳	۶۲/۸۷۴	۲/۰۰۰	۲۶/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۴۶
	اثر هتلینگ	۶/۷۴۸	۶۲/۸۷۴	۲/۰۰۰	۲۶/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۴۶
	بزرگترین روی	۶/۷۴۸	۶۲/۸۷۴	۲/۰۰۰	۲۶/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۴۶

جدول ۵ نشان می دهد که با کنترل پیش آزمون متغیرها، آزمون های مورد نظر معنادار شده اند. سطوح معناداری آزمون ها بیانگر این است که بین گروه های آزمایش و کنترل، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای ملاک (آسیب های اجتماعی) تفاوت معنی داری وجود

دارد. ضریب ای تا یا میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۷۴۶ می باشد. به عبارت دیگر، ۷۴/۶ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون آسیب های اجتماعی مربوط به تاثیر آموزش مداخله تنظیم هیجان می باشد.

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره آسیب های اجتماعی دانش آموزان در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مربعات	f	p	ضریب ای تا
سرقت	گروه	۵۰۳/۸۵	۱	۵۰۳/۸۵	۱۵/۶۲	۰/۰۱۹	۰/۵۵۱
پرخاشگری	گروه	۷۳۶/۲۱	۱	۷۳۶/۲۱	۳۸/۸۷	۰/۰۰۰	۰/۸۵۶
مواد مخدر	گروه	۵۸۶/۳۶	۱	۵۸۶/۳۶	۲۶/۳۹	۰/۰۰۰	۰/۷۰۱
مسائل جنسی	گروه	۳۵۸/۹۵	۱	۳۵۸/۹۵	۱۲/۸۱	۰/۰۲۹	۰/۴۶۹
خودکشی	گروه	۵۹۳/۲۵	۱	۵۹۳/۲۵	۲۵/۳۹	۰/۰۰۰	۰/۶۹۸
فرار از خانه	گروه	۷۰۸/۷۵	۱	۷۰۸/۷۵	۳۱/۱۵	۰/۰۰۰	۰/۷۹۹
آسیب های اجتماعی	گروه	۳۴۸۷/۳۷	۱	۳۴۸۷/۳۷	۳۹/۷۵	۰/۰۰۰	۰/۷۴۶

با توجه به اینکه اثر گروه در زیرمقیاس های سرقت، پرخاشگری، مواد مخدر، مسائل جنسی، خودکشی، فرار از خانه و آسیب های اجتماعی معنادار شده است یعنی پس از خارج کردن تاثیر پیش آزمون اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون وجود دارد؛ بنابراین فرضیه تحقیق مبنی بر اینکه آموزش تنظیم هیجان بر آسیب های اجتماعی دانش آموزان اثربخش است مورد تایید قرار می گیرد ($P < ۰/۰۵$).

با توجه به میانگین نمرات زیرمقیاس های سرقت، پرخاشگری، مواد مخدر، مسائل جنسی، خودکشی و فرار از خانه ی آزمودنی ها در پس آزمون و در گروه آزمایشی، در مقایسه با گروه کنترل کاهش قابل ملاحظه ای یافته است؛ لذا از آن جا که آزمودنی ها به طور یکنواخت در گروه های آزمایش و کنترل، تقسیم شده بودند می توان گفت آموزش تنظیم هیجان آسیب های اجتماعی دانش آموزان را بهبود بخشیده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از بررسی این فرضیه حاکی از وجود تفاوت در نمرات پیش آزمون با پس آزمون است که این خود نشان دهنده اثربخش بودن آموزش تنظیم هیجان آسیب های اجتماعی دانش آموزان می باشد ($P < ۰/۰۵$).

ضریب ای تا یا میزان تأثیر ۰/۷۴۶ به دست آمد. به عبارت دیگر، ۷۴/۶ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون آسیب های اجتماعی مربوط به تاثیر آموزش تنظیم هیجان می باشد.

این یافته تحقیق با یافته های قنوتی نژاد (۱۳۹۸)، نورعلی و همکاران (۱۳۹۷)، راه پیما و فولاد چنگ (۱۳۹۷)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۶)، سلیمانی و همکاران (۱۳۹۵)، دهقانی و همکاران (۱۳۹۵)، قاسمی جوبنه و همکاران (۱۳۹۵)، غلامی و همکاران (۱۳۹۴)، خوش روش و همکاران (۱۳۹۴)، بشارت و همکاران (۱۳۹۲)، صابر و همکاران

استفاده مثبت و مؤثر از توانمندی های خود در مدیریت این احساسات کسب نمایند و همین توانمندی موجب گردیده تا آن ها به توقف افکار منفی و القاء افکار مثبت بپردازند و از حرکت به سمت آسیب های اجتماعی جلوگیری کنند.

عدم تعمیم پذیری بالا به جهت اجرای این پژوهش در قلمرو مکانی و زمانی خاص، عدم کنترل برخی از متغیرهای اثرگذار بر نتایج پژوهش مانند عدم توجه به طبقه اقتصادی و اجتماعی، وضعیت خلق و خوی شرکت کنندگان، احتمال سو داری در پاسخ به پرسشنامه ها از جمله محدودیت های این پژوهش بود. در راستای یافته های بدست آمده پیشنهادات پژوهشی و کاربردی همانند اجرای این پژوهش در قلمرو مکانی وسیعتر و گروه های سنی مختلف، استفاده از سایر ابزارهای تشخیصی می باشد و نهایتاً بکارگیری یافته های این پژوهش از سوی مسئولین و خانواده ها برای اتخاذ تصمیمات مناسب و تدابیر پیشگیرانه و اصلاحی برای مشکلات هیجانی و رفتاری دانش آموزان ارائه می شود.

موازن اخلاقی

به منظور رعایت اصول و معیار های اخلاق حرفه ای پیش از اجرای مداخله آزمایشی از مراجعه کنندگان رضایت آگاهانه گرفته شد و همچنین محرمانه بودن اطلاعات و امکان ترک پژوهش در صورت عدم تمایل به ادامه درمان برای دو گروه آزمایش و کنترل توضیح داده شد. همچنین با توجه به ملاحظات اخلاقی بعد از پایان پژوهش گروه کنترل نیز در معرض مداخله درمانی قرار گرفت.

منابع

ابوالقاسمی، عباس، بیگی، پروین، نریمانی، محمد، (۱۳۹۰)، بررسی اثربخشی دو روش آموزشی شناختی - رفتاری و مهارت های تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان، فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۲۲، ۷، ۴۲-۲۱.

اندامی خشک، علیرضا، گلزاری، محمود، اسماعیلی نسب، مریم، (۱۳۹۲)، نقش راهبردهای نه گانه ی تنظیم شناختی هیجان در پیش بینی تاب آوری، اندیشه و رفتار، ۷، ۲۷، ۹۱-۵۷.

بیرامی، منصور، هاشمی، تورج، عاشوری، مجتبی، (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین فردی دانش آموزان مقطع متوسطه، پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۲۷، ۱۴-۱.

پورمحمدرضا تجریشی، معصومه، عاشوری، محمد؛ جلیل آب کنار، سید سمیه، (۱۳۹۲)، اثر مداخله هوش هیجانی روی سلامت روان دانش آموختگان ناشنوای پسر، مجله سلامت عمومی، ۱۰، ۴۲، ۸۵ - ۷۴.

خوش روش، سعیده، خسروجاوید، مهناز و خانزاده، عباسعلی حسین، (۱۳۹۴)، اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر پذیرش اجتماعی و

(۱۳۹۲)، هانگ و همکاران (۲۰۱۸)، ورزشی و همکاران (۲۰۱۶)، پل و همکاران (۲۰۱۶)، لرشد (۲۰۱۵)، ارنافی و همکاران (۲۰۱۴)، سسزیجی و همکاران (۲۰۱۲)، اسپیندر و همکاران (۲۰۰۹)، گراس و جان (۲۰۰۳)، گلمن (۲۰۰۲) و گروس (۲۰۰۲) هماهنگ می باشد.

افرادی که مهار هیجانی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه ای ترتیب می دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه کنند. آنها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند. برعکس، افرادی که توانایی تنظیم هیجانی پایینی دارند، در مواجهه با استرس های زندگی و سازگاری، انطباق ضعیف تری خواهند داشت و در نتیجه، بیشتر به افسردگی و ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلا می شوند. علاوه براین، همان گونه که نتایج تحقیقات نشان می دهد توانایی افراد در تنظیم هیجان و مدیریت و نظم دهی بر هیجانانشان، بر بهزیستی ذهنی آنها که در واقع شامل ابعاد مختلف بهزیستی، همچون بهزیستی اجتماعی و بهزیستی هیجانی است، تأثیر می گذارد و این مهم نیز موجب کاهش مشکلات روانی و افزایش سازگاری افراد با مسائل زندگی و در نتیجه بهبود روابط فرد با دیگران می شود (درگاهی، زراعتی، قمری کیوی، اعیادی و حقانی، ۱۳۹۴).

بنابراین آموزش مهارت های تنظیم هیجان به دانشجویان باعث می شود، تا با مدیریت و کنترل هیجانان خود در موقعیت های تحصیلی و اجتماعی و با کنترل هیجانان منفی، کمتر تحت تأثیر افکار و احساسات منفی همچون، نگرانی درباره قضاوت و برخورد دیگران قرار گیرند و در نتیجه با حضور بیشتر و مطلوب در موقعیت های مختلف اجتماعی پریشانی و نگرانی کمتری در مورد نحوه برخورد با دیگران داشته باشند (ایفورت، فورسایت و هیز، ۲۰۰۵).

از طرفی هیجان ها در ایجاد، حفظ و قطع روابط میان فردی نقش مهمی ایفا می کنند و این کار را با تنظیم فاصله بین افراد انجام می دهند، زیرا هیجان ها ما را به طرف هم می کشانند و یا از هم دور می کنند (لوینسون، ۱۹۹۹) برای مثال خشم و شادمانی بر روابط اجتماعی تأثیر می گذارند. خوشحالی باعث برقراری روابط می شود. غم در مواقع جدایی روابط را حفظ می کند. خشم اقدام لازم برای قطع کردن روابط زینبار را برمی انگیزد (زارعان، اسداله پور و بخشی پور رودسری، ۱۳۸۶).

بنابراین دانش آموزان از طریق شناخت احساسات و توانمندی در مدیریت هیجانان خود و دیگران، شناخت و آگاهی بیشتری را در مواجهه با مشکلات زندگی پیدا کرده اند و بهتر توانسته اند، آشفتگی ها و مشکلات را شناسایی و حل نمایند. درواقع به نظر می رسد آموزش هایی که گروه آزمایش در خصوص تنظیم هیجان دریافت نمودند باعث تقویت برخی از ویژگی های روان شناختی در آنان گردیده و آنان را قادر ساخته تا احساس شرم و عدم پذیرش و غیرقابل تحمل دانستن هیجانان منفی و گرایش به تسکین فوری و نیز عدم توان مقابله کارآمد با هیجانان منفی را بپذیرند و ظرفیت بالایی را در

هیجانی و مطالعه اثربخشی آن در کاهش مشکلات رفتاری نوجوانان تک والد با مشکلات هیجانی و رفتاری، فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۷، ۲، ۶۷-۴۹.

نریمانی، محمد، آریاپوران، سعید، ابوالقاسمی، عباس، احدی، بتول، (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جانبازان شیمیایی. مجله روانشناسی بالینی، ۲، ۴ (پیاپی ۸)، ۶۱-۷۲.

نورعلی، همت، حاجی یخچالی، علیرض، شهنی بیلاق، منیجه، مکتبی، غلامحسین، (۱۳۹۷) تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سازگاری، بهزیستی مدرسه و تنظیم هیجان در دانش آموزان پسر مدارس استعدادهای درخشان، مجله دست آوردهای روان شناختی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۴، ۲۵، ۲، ۹۱-۱۱۰.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

Goleman, D. (2002). Working with emotional intelligence. *Development & Psychopathology*, 7, 117-119.

Spindler, H., Denollet, J., Kruse, C., & Pederson, S. S. (2009). Positive affect and negative affect correlate differently with distress and health-related quality of life in patients with cardiac conditions: Validation of the Danish global mood scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 1, 57-65.

Szczygie, D., Buczny, J., & Bazinska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 52, 433-437.

Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3 (1), 1-15.

همدلی دانش آموزان مبتلا به نارساخوانی، مجله ناتوانی های یادگیری، ۵، ۱، ۴۶-۳۲.

درگاهی، شهریار، زراعتی، مصطفی، قمری کیوی، حسین، اعیادی، نادر و حقانی، مجتبی، (۱۳۹۴)، اثربخشی مبتنی بر آموزش تنظیم هیجانی در بهزیستی هیجانی و رضایت زناشویی زوجین ناباور، مجله روان پرستاری، ۲۸، ۹۴، ۱۶۲-۱۵۱.

زارعان، مصطفی، اسداله پور، امین، بخشی پور رودسری، عباس، (۱۳۸۶)، رابطه هوش هیجانی و سبک های حل مسئله با سلامت عمومی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۳، ۲، ۱۷۲-۱۶۶.

ستوده، هدایت اله، (۱۳۸۶)، آسیب شناسی اجتماعی، تهران: آوای نور.

سانورویان، مریم و همکاران، (۱۳۸۴)، نرم نشانه های عصبی در زندانیان مرد، فصلنامه اندیشه و رفتار، ۱۱، ۴.

صالحی امیری، سیدرضا و افشاری نادری، افسر، (۱۳۹۰)، مبانی نظری و راهبردی مدیریت ارتقای امنیت اجتماعی و فرهنگی، راهبرد، ۲۰، ۵۹-۴۹.

صابر، مریم، طهرانی، هادی، شجاعی زاده، داود، ملکی، زهرا، اسفندیار پور، رویا، (۱۳۹۲)، بررسی وضعیت سلامت روان و میزان مواجهه با رویدادهای استرس زای زندگی در اورژانس ۱۱۵، مجله تحقیقات نظام سلامت، ۹، ۳، ۳۰۰-۲۹۴.

غلامی، فائزه، رنجبر، محمدجواد، کریمیان پور، غفار، دولتی، حسین. (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان بر سازگاری نوجوانان، کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی، مازندران، موسسه علمی تحقیقاتی کومه علم آوران دانش، http://www.civilica.com/Paper-SEPP01-SEPP01_121.html

قاسم زاده نساجی، سوگند، پیوسته گر، مهرانگیز، حسینیان، سیمین، موتابی، فرشته، بنی هاشم، سارا، (۱۳۸۹)، اثربخشی مداخله شناختی- رفتاری بر پاسخ های مقابله ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، مجله علوم رفتاری، ۴، ۱، ۴۳-۳۵.

قاسمی جوبنه، رضا، موسوی، سید ولی اله، ظنی پور، آذین و حسینی صدیق، مریم السادات، (۱۳۹۵)، رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان، با تعل و ورزشی تحصیلی دانشجوین، مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۹، ۲، ۱۴۱-۱۳۴.

گراوند، پروش و منشئی، غلامرضا، (۱۳۹۴)، اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و مهارت های اجتماعی بر پرخاشگری ارتباطی، آشکار و رفتار جامعه پسند نوجوانان پرخاشگر شهر خرم آباد، مجله مطالعات ناتوانی، ۵، ۱۱، ۱۹۰-۱۹۹.

معمدی شارک، فرزانه، به پژوه، احمد، شکوهی یکتا، محسن، افروز، غلامعلی، غباری بناب، باقر (۱۳۹۵)، طراحی برنامه آموزشی هوش