

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان مقطع متوسطه

تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۶/۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۶/۹/۱۶

منصور بیرامی^۱

تورج هاشمی^۲

مجتبی عاشوری^{۳*}

چکیده

مقدمه: دستیابی به هدف‌های آموزشی و پرورشی با وجود آشفتگی‌های عاطفی - سازشی امری مشکل و غیرممکن است، بنابراین پژوهش حاضر درصدد بررسی تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان بود.

روش: این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی همراه با پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب گردیدند و براساس تکمیل پرسش‌نامه حساسیت بین‌فردی، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان، انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. دانش‌آموزان هر دو گروه به سیاهه سازگاری اجتماعی برای دانش‌آموزان مدارس، پاسخ دادند. گروه آزمایش، به مدت دوازده جلسه، در معرض برنامه آموزش تنظیم هیجان قرار گرفت، سپس در مرحله پس-آزمون، هر دو گروه به پرسش‌نامه‌های پژوهش پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیره مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش تنظیم هیجان، باعث کاهش حساسیت بین‌فردی، در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون شد. همچنین، میزان سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش، در مراحل پس‌آزمون، افزایش یافت و مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون-پس-آزمون تفاوت معناداری را نشان داد.

نتیجه‌گیری: باتوجه به اینکه آموزش تنظیم هیجانی می‌تواند باعث کاهش حساسیت بین‌فردی و ارتقای سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شود، بهتر است که در برنامه‌ریزی‌های آموزشی و پرورشی جنبه‌های عاطفی و هیجانی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرد.
واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجانی، حساسیت بین‌فردی، سازگاری اجتماعی.

۱ استاد گروه روانشناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲ استاد، گروه روانشناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۳ دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

*نویسنده مسئول: ashoori15@yahoo.com

Effectiveness of Emotional Regulation Training on Students Social Adaptation and Interpersonal Sensitivity

Mansour Bayrami¹

Touraj Hashemi²

Mojtaba Ashouri^{3*}

Abstract

Introduction: It is difficult if not impossible to achieve educational and goals with compromise emotional disturbances. Therefore, the present study aimed to investigate the effect of emotional regulation training on social adjustment and interpersonal sensitivity of students.

Method: This is a semi-experimental study with pre-test-post-test with the experimental group and the control group. The statistical population consisted of all high school boys in Tabriz in the academic year of 1395-96. Multi-stage random sampling was used. Based on an interpersonal sensitivity questionnaire, 30 students were selected. They were randomly Assigned to experimental and control groups. Students of both groups responded to the social compatibility checklist for school students. The experimental group was subjected to an excitement training program for 12 sessions. Then, in the post-test, both groups responded to the questionnaires. Data were analyzed using multivariate and single-variable covariance analysis.

Results: The results showed that emotional regulation training reduced the interpersonal sensitivity in the experimental group at post-test and stage. Also, the level of social adjustment in the experimental group in the post-test and stage increased and the comparison of the mean scores of the pre-test-post-test showed a significant difference.

Conclusion: Considering that emotional regulation training can reduce interpersonal sensitivity and promote social adjustment of students, it is better to emphasize the emotional aspects of students in educational programs.

Key words: emotional regulation, interpersonal sensitivity, social adjustment.

1 Professor, Department of Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran

2 Professor, Department of Psychology, Tabriz University, Tabriz, Iran

3 Ph.D student in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran

*Corresponding Author: ashouri15@yahoo.com

مقدمه

یکی از اهداف مهم نظام‌های تعلیم و تربیت مدرن، پرورش افرادی است که بتوانند بر مسائل و مشکلاتشان در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به آسانی غلبه کنند و این هدف اساسی با فراهم آوردن شرایط یادگیرنده و موقعیت یادگیری به گونه‌ای که بهترین دستاوردها حاصل آید، محقق می‌شود (سلکوک، کالیسکان و ارول^۱، ۲۰۰۷). با این حال، در زندگی روزانه تحصیلی، دانش آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص این دوره مواجه می‌شوند که ممکن است بر کیفیت حضورشان در مدارس، کلاس درس و فعالیت تحصیلی‌شان، اثرگذار باشد. از جمله مشکلاتی که دانش‌آموزان با آن مواجه هستند می‌توان به حساسیت بین‌فردی اشاره نمود که در مطالعات مربوط به جنبه‌های عاطفی در مدارس جایگاه ویژه‌ای دارد و تأثیر آن بر متغیرهای عملکردی دانش‌آموزان و معلمان به تأیید رسیده است. حساسیت بین‌فردی^۲، به عنوان هوشیاری و حساسیت غیرضروری و مفرط، نسبت به رفتارها و احساسات دیگران تعریف شده است (وتانی و همکاران^۳، ۲۰۱۴).

حساسیت بین‌فردی به معنای احساس عدم کفایت و حقارت فرد، بالاخص در مقایسه با دیگران، دست کم گرفتن خود، احساس عدم آرامش و ناراحتی محسوس در جریان ارتباط با دیگران نیز، تعریف شده است (کاتبی، ۱۳۹۱). پژوهشگران گزارش کرده‌اند که حساسیت بین‌فردی با بروز برخی مشکلات، چون افسردگی و اضطراب در ارتباط است و می‌تواند یکی از عوامل دخیل در اضطراب فراگیر باشد (وجودی، عطارد و پورشریفی، ۱۳۹۳). همچنین مک کیب، بلنک استین و میلز^۴ (۱۹۹۹) در تحقیقی نشان دادند که، حساسیت بین‌فردی پیش‌بین معنادار افسردگی، عزت‌نفس پایین و عملکرد تحصیلی ضعیف است. به علاوه، پژوهشگران معتقدند که حساسیت بین‌فردی نوعی مشکل هیجانی است که ممکن است همچون سایر مشکلات هیجانی، تحت تأثیر وجود اختلال، در نظم بخشی هیجانی، قرار گیرد (صالحی، باغبان، بهرامی و احمدی، ۱۳۹۱)؛ به طوری که به اعتقاد پژوهشگران، سازگاری امروز جوانان اثر قابل توجهی در سازگاری آتی آنان در نقش‌های شغلی و خانوادگی خواهد داشت (قرتبه، طالع‌پسند، منشتی، ابوالفتحی، صلحی و قره‌تپه، ۱۳۹۴).

سازگاری اجتماعی^۵ به توانایی فرد در تطابق با محیط اطراف اشاره دارد (مشرقی کاویجانی، خدابخشی کولایی، حمیدی‌پور و مصلی‌نژاد، ۱۳۹۴). همچنین، سازگاری را به‌صورت توانایی آمیزش، انطباق، مصالحه، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف کرده‌اند (نریمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۰). شواهد پژوهشی نشان داده است که سازگاری اجتماعی نقش مهمی در کیفیت عملکرد و نتایج تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان ایفا می‌کند

1. Selcuk, Caliska, & Erol
2. Interpersonal Sensitivity
3. Otani et al
4. McCabe, Blankstein & Mills
5. social adjustment

(بانو و نصیر، ۲۰۱۴). در این زمینه چینا^۲ (۲۰۱۵) ضمن مطالعه‌ای به این نتیجه رسید که بین سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین به اعتقاد روان‌شناسان رشد، رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان که فرد با آن‌ها در ارتباط است مؤثر است، بلکه در میزان موفقیت شغلی و تحصیلی شخص نیز تأثیر دارد. به عبارت دیگر، از آنجایی که یکی از اهداف عالی آموزش، ایجاد شرایط مناسب به منظور دستیابی به بالاترین سطح پیشرفت تحصیلی است، بنابراین اگر فرد در جمع همکلاسی‌ها، فاقد جایگاه اجتماعی مطلوب باشد، نهایتاً کسب دانش و پیشرفت تحصیلی وی مختل می‌شود (بصیرشبه‌ستری، شیرین‌بک، سفیدی و شرکت دلیری، ۱۳۹۲).

باتوجه به پیامدهای منفی حساسیت بین‌فردی و سازگاری اجتماعی پایین بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان (صالحی و همکاران، ۱۳۹۱؛ بصیرشبه‌ستری و همکاران، ۱۳۹۲)، بکارگیری مداخلات مشاوره‌ای و روانشناختی جهت کاهش حساسیت بین‌فردی و افزایش سازگاری اجتماعی آنان ضروری به نظر می‌رسد. لذا با توجه به نقش مهم هیجان‌ها در روابط بین‌فردی و سازگاری اجتماعی افراد و از آنجایی که، اثربخشی آموزش تنظیم هیجان، بر بهزیستی اجتماعی و روابط بین‌فردی در نمونه‌های تحقیقاتی مختلفی تأیید شده است (درگاهی، زراعتی، قمری کیوی، اعیادی و حقانی، ۱۳۹۴)، در این پژوهش درصدد استفاده از مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان هستیم. راهبردهای تنظیم هیجان^۳ منعکس‌کننده تفسیر دوباره‌ی محرک به وجودآورنده‌ی هیجان است، که باعث تعدیل در تأثیر هیجانی می‌شود. همچنین، تنظیم هیجان شکل خاصی از خودنظم‌بخشی است و به عنوان فرایندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول مدت واکنش-های هیجانی، تعریف شده است (درگاهی و همکاران، ۱۳۹۴). بررسی متون و مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد، که تنظیم هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۰). به علاوه، تنظیم هیجانی سازگاران، با سازگاری و تعاملات اجتماعی مثبت، مرتبط است (گروس^۴، ۲۰۰۲) و افزایش، در فراوانی تجربه هیجانی مثبت، باعث مراقبه مؤثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود، به طوری که حتی فعالیت‌های لازم در پاسخ به موقعیت-های اجتماعی را، بالا می‌برد (توگاد و فردریکسون^۵، ۲۰۰۲). مطالعات متعددی، کارآمدی و اثربخشی آموزش تنظیم هیجان را بر سازه‌های روان‌شناختی نشان داده‌اند (خوش‌روش، خسرو جاوید و حسین خانزاده، ۱۳۹۴؛ قاسمی جونبه، موسوی، ظنی‌پور، و حسینی صدیق، ۱۳۹۵). در این زمینه خوش‌روش، و همکاران (۱۳۹۴)، در پژوهشی که به بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر پذیرش اجتماعی و همدلی دانش-

1. Bano & Naseer
2. China
3. Emotion Regulation Training
4. Gross
5. Tugade & Frederickson

آموزان مبتلا به نارساخوانی پرداخته بودند. به این نتیجه رسیدند که، آموزش تنظیم هیجان در سطح معناداری، موجب افزایش پذیرش اجتماعی و همدلی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال نارساخوانی شده است. قاسمی جوبنه و همکاران (۱۳۹۵) نیز در پژوهشی نشان دادند که، ارائه آموزش‌های مبتنی بر ارتقاء ذهن-آگاهی و تنظیم هیجان در محیط‌های آموزشی، منجر به کاهش تعلل‌ورزی در دانشجویان شده است. از آنجایی که دستیابی به سطح بالای عملکرد تحصیلی و رسیدن به موفقیت تحصیلی، علاوه بر توانایی‌های شناختی کلی، نیازمند رشد مناسب فرد در جنبه‌هایی همچون کنترل هیجانات و عواطف می‌باشد (جعفری و احمدزاده، ۱۳۹۲)، همچنین از آنجایی که حساسیت بین‌فردی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تحت تأثیر عواطف منفی و مشکلات هیجانی قرار می‌گیرند (صالحی و همکاران، ۱۳۹۱)، لذا، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان است.

روش

روش مورد استفاده در این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی بود که در آن تأثیر یک متغیر مستقل، یعنی آموزش تنظیم هیجان، بر متغیرهای وابسته، یعنی سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان مقطع متوسطه، مورد بررسی قرار گرفت و از طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ تشکیل دادند. در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شد. ابتدا، از نواحی پنج‌گانه آموزش و پرورش شهر تبریز، یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد. از این ناحیه به صورت تصادفی پنج دبیرستان پسرانه دوره اول متوسطه انتخاب شدند و به‌منظور انتخاب دانش‌آموزان دچار حساسیت بالای بین‌فردی، مقیاس حساسیت بین‌فردی بویس و پارکر، برای کلیه دانش‌آموزان اجرا و افرادی که بالاترین نمره را در ماده‌های حساسیت بین‌فردی کسب کردند به‌عنوان افراد دچار مشکل حساسیت بین‌فردی مشخص شدند. سپس، از بین افرادی که بالاترین نمره را در ماده‌های حساسیت بین‌فردی کسب نموده بودند، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه گمارده شدند. سپس، به صورت تصادفی یک گروه تحت عنوان گروه آزمایشی و یک گروه به‌عنوان گواه (۱۵ نفر گروه آزمایشی و ۱۵ نفر گروه گواه) انتخاب شد.

ابزار

الف) پرسش‌نامه حساسیت بین‌فردی بویس و پارکر^۱: توسط بویس و پارکر در سال ۱۹۸۹، برای سنجش حساسیت بین‌فردی یا حساسیت به طرد اجتماعی طراحی شد. این مقیاس، دارای ۳۶ سؤال و ۵ خرده مقیاس است که براساس لیکرت ۴ درجه‌ای، از کاملاً نادرست تا کاملاً

1. Interpersonal Sensitivity Measure (IPSM; Boyce & Parker, 1989)

درست نمره‌گذاری شده است. اولین خرده مقیاس «آگاهی بین‌فردی» است، که حساسیت به تعاملات بین‌فردی و ادراک فرد از تأثیری که بر دیگری دارد و همچنین پیامدهای حاصل از دریافت پاسخ انتقادی یا منفی از دیگری را دربرمی‌گیرد. خرده مقیاس دوم، «نیاز به تائید»، شامل سؤالاتی است که تمایل فرد برای خشنود کردن دیگران و برقراری رابطه مسالمت‌آمیز را منعکس می‌کند. خرده مقیاس سوم، «اضطراب جدایی» نام دارد که شامل سؤالاتی است که اضطراب فرد را موقع جدا شدن از دیگران می‌سنجد. چهارمین خرده مقیاس، «کمرویی» نام دارد و عدم وجود جرأت‌ورزی را شناسایی می‌کند. در نهایت پنجمین خرده مقیاس، «عزت‌نفس شکننده» نام دارد و به جنبه مهم ارزش خود اشاره می‌کند. سؤالات این خرده مقیاس، به احساس فرد از اینکه دوست داشتنی نیست و باید خود واقعی‌اش را از دیگران پنهان کند، مربوط است (بایس و پارکر، ۱۹۸۹؛ نقل از وجودی و همکاران، ۱۳۹۳). بایس و پارکر ضریب اعتبار نمره کل را ۰/۸۵ و برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۵۵ تا ۰/۷۶ گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای این مقیاس در تحقیق حاضر ۰/۸۴ به دست آمد.

ب) پرسش‌نامه سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی: مقیاس سازگاری

دانش‌آموزان^۱ (اجتماعی، عاطفی، آموزشی)، توسط سینه‌ها و سیگ^۲ (۱۹۹۳) تهیه شده است. پرسش‌نامه مورد نظر دارای ۶۰ سؤال دو گزینه‌ای (بلی، خیر) است که سه حوزه سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری آموزشی را بررسی می‌کند. در این پرسش‌نامه، نمرات بالا به منزله سازگاری پایین و کسب نمره پایین سازگاری مطلوب است. ضریب پایایی این آزمون با آلفای کرنباخ ۰/۹۴ و با روش کودرریچاردسون، ۰/۲۰، با روش بازآزمایی، ۰/۹۳ و دو نیمه کردن، ۰/۹۵، گزارش شده است (علی مهدی و همکاران، ۱۳۹۲). به علاوه، در تحقیق حاضر، پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ به دست آمد. در این پژوهش از پکیج، آموزش تنظیم هیجانی گراتز و گاندرسون^۳ ۲۰۰۶، به نقل از ابولقاسمی، بیگی، و نریمانی، (۱۳۹۰) استفاده شد.

روش مداخله

برای گروه آزمایش در این تحقیق، آموزش تنظیم هیجان در ۸ جلسه و هر جلسه به مدت یک و نیم ساعت به شرح زیر آموزش داده شد:

جلسه اول: اجرای پیش‌آزمون، برقراری ارتباط و مفهوم سازی و لزوم استفاده از آموزش

تنظیم هیجان.

جلسه دوم: آموزش آگاهی از هیجان‌ات مثبت: مروری کوتاه بر جلسه قبل، آموزش آگاهی از

هیجان‌ات مثبت و انواع آن‌ها و آموزش توجه به هیجان‌ات مثبت و لزوم استفاده از آن‌ها، همراه با

1. Adjustment Inventory for School Students (AISS)
2. Sinha & Singh
3. Gratz & Gunderson

مثال به صورت تجسم ذهنی (به عنوان مثال تجسم یک صحنه شادی‌آفرین)، تکلیف خانگی نوشتن هیجان‌ات مثبت عمده و ثبت در فرم مربوطه.

جلسه سوم: آموزش آگاهی از هیجان‌ات منفی: مروری کوتاه بر جلسه قبل، آموزش آگاهی از هیجان‌ات منفی، و انواع آنها (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت) و آموزش توجه به هیجان‌ات منفی و لزوم استفاده از آنها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به عنوان مثال تجسم یک صحنه اضطراب‌زا)، تکلیف خانگی نوشتن هیجان‌ات مثبت عمده و ثبت در فرم مربوطه.

جلسه چهارم: آموزش پذیرش هیجان‌ات مثبت: مرور جلسه قبل، آموزش پذیرش بدون قضاوت میزان (بالا یا پایین) هیجان‌ات مثبت و پیامدهای مثبت و منفی استفاده از این هیجان‌ات، تکلیف خانگی نظرخواهی از والدین و دوست نزدیک در مورد پایین یا بالا بودن هیجان‌ات مثبت و ثبت در فرم مربوطه.

جلسه پنجم: آموزش پذیرش هیجان‌ات منفی: مرور جلسه قبل، آموزش پذیرش بدون قضاوت میزان (بالا یا پایین) هیجان‌ات منفی و پیامدهای مثبت و منفی استفاده از این هیجان‌ات، تکلیف خانگی نظرخواهی از والدین و دوست نزدیک در مورد پایین یا بالا بودن هیجان‌ات منفی و ثبت در فرم مربوطه.

جلسه ششم: آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌ات مثبت: مرور جلسه قبل، آموزش تجربه ذهنی هیجان‌ات مثبت به صورت تجسم ذهنی (شادی، علاقمندی و عشق)، بازداری ذهنی و آموزش ابراز مناسب این هیجان‌ات.

جلسه هفتم: آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌ات منفی: مرور جلسه قبل، آموزش تجربه ذهنی هیجان‌ات منفی (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت) ابراز نامناسب و بازداری ابراز نامناسب این هیجان‌ات.

جلسه هشتم: جمع‌بندی جلسات آموزشی و اجرای پس‌آزمون.

شیوه اجرا

به منظور اجرای تحقیق حاضر، ابتدا با کسب مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش شهر تبریز و حضور در مدارس پسرانه‌ی هدف و مشخص نمودن اعضاء نمونه، پرسش‌نامه‌های سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی به عنوان پیش‌آزمون در اختیار دانش‌آموزان، قرار داده شد. در مرحله بعد، روی گروه آزمایش، آموزش تنظیم هیجانی در طی دوازده جلسه یک ساعته اجرا گردید و آزمودنی‌های گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله و آموزشی دریافت نکردند. در مرحله آخر دوباره پرسش‌نامه‌های سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی به عنوان پس‌آزمون در اختیار دانش‌آموزان هر دو گروه قرار داده شد. سپس داده‌های به‌دست آمده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون آماری مانکوا، تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این پژوهش، از روش‌های آمار توصیفی، یعنی میانگین و انحراف معیار و همچنین استنباطی، یعنی تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. جدول ۱، اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی را نشان می‌دهد.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری اجتماعی و حساسیت بین-

فردی در گروه‌های آزمایش و کنترل

ردیف	متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			SD	M	SD	M
۱	سازگاری اجتماعی	آزمایش	۲/۹۸	۸/۷۷	۱۲/۲۰	۲/۹۰
		کنترل	۲/۵۸	۸/۵۳	۷/۴۶	۱/۴۰
۲	حساسیت بین‌فردی	آزمایش	۱۱/۲۷	۹۰/۴۷	۷۹/۸۹	۱۰/۹۵
		کنترل	۹/۵۷	۹۲/۶۸	۹۱/۶۱	۹/۳۲

با توجه به جدول فوق، میانگین و (انحراف معیار) سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش، در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب ۸/۷۷ (۲/۹۸) و ۱۲/۲۰ (۲/۹۰)، و همچنین در گروه کنترل، به ترتیب ۸/۵۳ (۲/۵۸) و ۷/۴۶ (۱/۴۰) می‌باشد. این یافته‌ها بیانگر آن است که، میانگین نمره سازگاری اجتماعی در گروه آزمایشی از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است. علاوه بر این، میانگین و (انحراف معیار) حساسیت بین‌فردی در گروه آزمایش، در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب ۹۰/۴۷ (۱۱/۲۷) و ۷۹/۸۹ (۱۰/۹۵)، و همچنین در گروه کنترل به ترتیب ۹۲/۶۸ (۹/۵۷) و ۹۱/۶۱ (۹/۳۲) می‌باشد؛ براساس این یافته‌ها، میانگین نمره حساسیت بین‌فردی در گروه آزمایش، از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون کاهش یافته است.

به منظور بررسی معنی‌داری تفاوت سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی در گروه‌های آزمایش و کنترل، از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) استفاده شد. ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری مورد بررسی قرار گرفت. به این صورت که نتیجه بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین نشان داد که، همگنی واریانس‌ها برای متغیرهای سازگاری اجتماعی ($F=۳/۲۶$, $p=۰/۰۸$) و حساسیت بین‌فردی ($F=۰/۰۰۴$, $p=۰/۹۴$) برآورد شده است. نتیجه مربوط به پیش‌فرض همبستگی متعارف بین متغیرهای وابسته نیز از طریق آزمون کرویت بارتلت برآورد شد، چراکه همبستگی ترکیبی بین متغیرهای وابسته در حد متعارف و مطلوب بود ($<<۰/۰۰۱$). همچنین، به منظور بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های خط رگرسیون برای سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی در گروه‌های آزمایش و کنترل پژوهش، از نمودارهای شیب رگرسیون برای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون این متغیرها

استفاده شد؛ جهت موازی شیب‌های رگرسیون این متغیرها در هر دو گروه، افزایشی و هم راستا، بیانگر تحقق این پیش‌فرض است. نتیجه بررسی پیش‌فرض همگنی ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در گروه‌های پژوهش نشان داد که همبستگی متغیرهای وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌ها همگن نیست، زیرا F مربوط به آزمون ام‌باکس در سطح $p < 0/05$ معنی‌دار بود.

تحلیل مانکوا با استفاده از آزمون پیلایی انجام شد. براساس نتیجه این آزمون، بین گروه‌های آزمایش و کنترل پژوهش در پس‌آزمون متغیرهای سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی، با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=48/73$, $df=2$, $p < 0/001$). همچنین، مجذور اتا، $0/79$ به دست آمد؛ بدین معنی که ۷۹ درصد از واریانس مربوط به متغیرهای وابسته پژوهش، ناشی از تأثیر آموزش تنظیم هیجان است. در نتیجه، برای مقایسه گروه‌های پژوهش در متغیرهای سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی از تحلیل آنکوا در متن مانکوا استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- نتایج آنکوا در متن مانکوا روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون سازگاری اجتماعی و

حساسیت بین‌فردی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
سازگاری اجتماعی		۱۵۹/۳۴	۱	۱۵۹/۳۴	۶۰/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۷۰	۱/۰۰۰
حساسیت بین‌فردی	گروه	۷۴۱/۹۲	۱	۷۴۱/۹۲	۲۰/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۰/۹۹

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که با کنترل پیش‌آزمون، بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی، تفاوت معنی‌داری در سطح $p < 0/001$ وجود دارد. بنابراین، آموزش تنظیم هیجان به دانش‌آموزان پسر گروه آزمایش، باعث افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش حساسیت بین‌فردی در آنان شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر حساسیت بین‌فردی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم هیجانی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. یافته‌های پژوهش حاضر، درخصوص تأثیر آموزش تنظیم

هیجانی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با تحقیقات جانسون و تالیتمن^۱ (۱۹۹۷)، گروس (۲۰۰۹) و خوش‌روش و همکاران (۱۳۹۴) همخوان است، مبنی بر اینکه تنظیم هیجان و مخصوصاً راهبرد مثبت باز ارزیابی شناختی هیجانان، باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانۀ افراد می‌شود. در تبیین یافته حاضر می‌توان اشاره کرد، افرادی که مهارت هیجانی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند 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 استرس‌های زندگی و سازگاری، انطباق ضعیف‌تری خواهند داشت و در نتیجه، بیشتر به افسردگی و ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلا می‌شوند. علاوه بر این، همانگونه که نتایج تحقیقات نشان می‌دهد توانایی افراد در تنظیم هیجان و مدیریت و نظم‌دهی بر هیجانانیشان، بر بهزیستی ذهنی آن‌ها که در واقع شامل ابعاد مختلف بهزیستی، همچون بهزیستی اجتماعی و بهزیستی هیجانی است، تأثیر می‌گذارد، و این مهم نیز موجب کاهش مشکلات روانی و افزایش سازگاری افراد با مسائل زندگی و در نتیجه بهبود روابط فرد با دیگران می‌شود (درگاهی، زراعتی، قمری کیوی، اعیادی و حقانی، ۱۳۹۴).

همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر این فرضیه را که آموزش تنظیم هیجانی بر حساسیت بین-فردی دانش‌آموزان مؤثر است، مورد تأیید قرار داد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم هیجانی بر کاهش حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان، تأثیر معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه، همچون مطالعه صالحی و همکاران (۱۳۹۰) و فورسایت^۲ (۲۰۱۴) همسو است، که در پژوهش خود نشان دادند، توانایی مناسب تنظیم هیجان و یا دشواری در تنظیم هیجان، با مشکلات هیجانی از جمله حساسیت بین‌فردی، رابطه معناداری دارد. در تبیین یافته حاضر، می‌توان اشاره کرد که، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به دانش‌آموزان باعث می‌شود، تا با مدیریت و کنترل هیجانان خود در موقعیت‌های 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 موقعیت‌های مختلف اجتماعی پریشانی و نگرانی کمتری در مورد نحوه برخورد با دیگران داشته باشند. در این خصوص برخی پژوهشگران مدعی هستند که در نهایت آنچه که باعث می‌شود حساسیت اضطرابی به سمت آسیب‌شناسی روانی اضطراب سوق پیدا کند، تا حدودی بستگی به این دارد که افراد چگونه نشانه‌های فیزیکی، شناختی و رفتاری اضطرابشان را نظارت و مدیریت کنند (ایفورت، فورسایت و هیز^۳، ۲۰۰۵).

به عبارت دیگر، بنابر تعریف حساسیت بین‌فردی، که به معنای احساس عدم کفایت و حقارت فرد، به-خصوص در مقایسه با دیگران، دست‌کم گرفتن خود، احساس عدم آرامش و ناراحتی محسوس در جریان ارتباط

1. Johnson & Talitman
2. Forsythe
3. Eifert, Forsyth & Hayes

با دیگران است (کاتبی، ۱۳۹۱)، در تبیین تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر کاهش حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان، می‌توان به نقش مهم راهبردهای تنظیم هیجان، در کنترل و تعدیل اضطراب اجتماعی اشاره کرد که، راهبردهای تنظیم هیجان با کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان می‌تواند، حساسیت بین‌فردی آن‌ها را کاهش دهد. به عبارت دیگر، از آنجایی که اضطراب اجتماعی به عنوان توصیف‌گر نگرانی و پریشانی فرد از قرار داشتن در جمع دیگران و اجتناب از ارتباطات گروهی، با تمامی جنبه‌های اختلالات بین‌فردی، همچون حساسیت بین‌فردی مرتبط است (لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶)، آموزش مهارت تنظیم هیجان با کاهش حساسیت و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان می‌تواند، موجب کاهش حساسیت بین‌فردی آن‌ها شود. به‌طوری که در این زمینه، فرادینی سلفی، کارسازی، امامی عزت، و بخشی‌پور رودسری (۱۳۹۴) نیز معتقدند که حساسیت اضطرابی، نگرانی و دشواری در تنظیم هیجان، تأثیرات قابل توجهی روی اختلالات اضطرابی دارد.

با توجه به پیشینه پژوهشی ارائه شده در این تحقیق و همچنین با توجه به یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق حاضر، که نشان داد آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین‌فردی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد، می‌توان نتیجه گرفت که، عواطف و احساسات و مدیریت و کنترل مناسب آن نقش مهمی در روابط بین‌فردی و تعاملات اجتماعی و همچنین موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند و نیازمند توجه هرچه بیشتر مسئولان آموزشی و پرورشی به نقش مهم عواطف و هیجانات و هدایت و مدیریت مناسب آن‌ها در برنامه‌ریزی‌های مرتبط با دانش‌آموزان می‌باشد.

تحقیق حاضر همچون سایر مطالعات پژوهشی دارای برخی محدودیت‌هایی بود، که مهمترین این محدودیت‌ها، مختص بودن نمونه تحقیق به دانش‌آموزان پسر شهر تبریز بود که تعمیم نتایج تحقیق را به دانش‌آموزان دختر و جوامع دیگر با مشکل روبه‌رو می‌کند. همچنین یکی دیگر از محدودیت‌های تحقیق حاضر، عدم کنترل مناسب شرایط پژوهش و عدم کنترل و مطالعه سایر متغیرهای مداخله‌گر در نتیجه پژوهش بود. بنابراین، با توجه به محدودیت‌های تحقیق حاضر پیشنهاد می‌شود تا در تحقیقات آتی در این زمینه پژوهشی، با عنوان حاضر بر روی دانش‌آموزان دختر و همچنین دانش‌آموزان شهرهای دیگر، اجرا گردد. همچنین با توجه به اثربخشی تنظیم هیجان بر حساسیت بین‌فردی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود مسئولان مربوطه حوزه آموزش و پرورش دوره‌ها و کارگاه‌های روان‌شناختی و مشاوره‌ای بیشتری، برای دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها در نظر بگیرند.

تشکر و قدردانی

محققان بر خود لازم می‌دانند که از همکاری و مشارکت همه دانش‌آموزان و مسئولان آموزش و پرورش شهر تبریز و تمام کسانی که ما را در انجام هر چه بهتر این پژوهش یاری نمودند، نهایت تشکر و سپاس‌گزاری خود را اعلام نمایند.

منابع

- ابوالقاسمی، ع.، بیگی، پ. و نریمانی، م. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی دو روش آموزشی شناختی — رفتاری و مهارت‌های تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان. روان‌شناسی تربیتی، ۷(۲۲)، ۲۲-۴۲.
- جعفری، م. و احمدزاده، ف. (۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین مولفه‌های هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. مجله علوم پزشکی رازی، دوره ۲۱ (۱۲۵)، ۸۵-۹۳.
- بصیرشبه‌ستری، س.، شیرین بک، ا.، سفیدی، ف. و شرکت دلیری، ح. (۱۳۹۲). بررسی رابطه میان سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دندان پزشکی قزوین در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۸۹. مجله‌ی توسعه‌ی آموزش در علوم پزشکی. ۱۱(۱)، ۱-۱۰.
- بیکر، ت. (۱۳۹۴). نحوه انجام تحقیقات اجتماعی. ترجمه هوشنگ نایی. تهران. نشر نی.
- خوش‌روش، س.، خسرو جاوید، م. و حسین‌خانزاده، ع. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر پذیرش اجتماعی و همدلی دانش‌آموزان مبتلا به نارساخوانی. مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری، ۵ (۱)، ۳۲-۴۶.
- درگاهی، ش.، زراعتی، م.، قمری کیوی، ح.، اعیادی، ن. و حقانی، م. (۱۳۹۴). اثربخشی مبتنی بر آموزش تنظیم هیجانی در بهزیستی هیجانی و رضایت زناشویی زوجین نابارور. مجله روان پرستاری، ۲۸ (۹۴)، ۱۵۱-۱۶۲.
- ساروخانی، ب. (۱۳۸۷). روش‌های تحقیق در علوم اجتماعی. اصول و مبانی. تهران. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- صالحی، ا.، باغبان، ا.، بهرامی، ف. و احمدی، س. (۱۳۹۱). تأثیر دو روش آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرایند گراس و رفتاردرمانی دیالکتیک، بر علائم مشکلات هیجانی. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، ۱۴ (۳)، ۴۹-۵۵.
- علی مهدی، م.، سادات کاظمی، آ.، فهیمی، ص. و مجتبابی، م. (۱۳۹۲). پیش‌بینی سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان براساس مدل زیستی شخصیت‌گری. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ۲۳ (۴)، ۲۴۰-۲۴۴.
- فرداینی سلفی، ح.، کارسازی، ح.، امامی عزت، آ. و بخشی‌پور رودسری، ع. (۱۳۹۴). روابط ساختاری حساسیت اضطرابی، نگرانی و دشواری در تنظیم هیجان با اختلال اضطراب فراگیر، اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال پانیک. مجله اندیشه و رفتار. ۹ (۳۶)، ۷۷-۹۰.
- قاسمی جوبنه، ر.، موسوی، س.، ظنی‌پور، آ. و حسینی صدیق، م. (۱۳۹۵). رابطه بین ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان، با تعلق‌ورزی تحصیلی دانشجویان. مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۹ (۲)، ۱۳۴-۱۴۱.

- قرته، آ.، طالع‌پسند، س.، منشتی، غ.، ابوالفتحی، م.، صلحی، م. و قره‌تپه، ش. (۱۳۹۴). ارتباط سازگاری فردی و اجتماعی با منبع کنترل و جنسیت در دانش‌آموزان تیزهوش دبیرستانی کرمانشاه. *مجله آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۳ (۲)، ۱۶۰-۱۶۶.
- کاتبی، ن. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل دانشجویان دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه پیام‌نور استان قزوین، به‌منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی. *فصلنامه دانش انتظامی قزوین*، ۱ (۳)، ۴۵-۶۵.
- لطیفیان، م. و سیف، د. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات بین‌فردی دانشجویان. *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ۲۶ (۳)، ۱۳۸-۱۵۰.
- مشرقی‌کاوایجانی، س.، خدابخشی‌کولایی، آ.، حمیدی‌پور، ر. و مصلی‌نژاد، ل. (۱۳۹۴). رابطه بین هوش اخلاقی و سازگاری اجتماعی با شیوه‌های مقابله با استرس در دستیاران تخصصی پزشکی دانشگاه‌های تهران در سال ۱۳۹۴. *مجله آموزش و اخلاق در پرستاری*، ۴ (۴)، ۳۳-۴۱.
- نریمانی، م.، عباسی، م.، ابوالقاسمی، ع. و احدی، ب. (۱۳۹۰). مقایسه‌ی اثر بخشی آموزش پذیرش / تعهد با آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. *مجله‌ی ناتوانی‌های یادگیری*، ۲ (۴)، ۱۵۴-۱۷۶.
- وجودی، ب.، عطارد، ن. و پورشریفی، ح. (۱۳۹۳). مقایسه حساسیت بین‌فردی و ابزار وجود در افراد وابسته به مواد مخدر و عادی. *مجله اعتیاد پژوهی*، ۸ (۳۱)، ۱۱۰-۱۱۸.
- Bano, A., & Naseer, N. (2014). Social Adjustment and Academic Achievement of Primary Graders. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*, 34(1); 217-277.
- China, F. T., (2015). The Relationship between Social Support, Social Adjustment, Academic Adjustment, and Academic Performance Among College Students in Tanzania (Doctoral dissertation, The Open University of Tanzania).
- DeRosier, M. E., & Lloyd, S. W. (2010). The impact of children's social adjustment on academic outcomes. *Reading & Writing Quarterly*, 27(1-2), 25-47.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Hayes, S. (2005). Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders: preliminary findings on the effects of mindfulness, acceptance, and values based behavior change strategies. Oakland: New Harbinger Publications.
- Forsythe, V. A., (2014). Choosing emotion regulation strategies: the effects of interpersonal cues and symptoms of Borderline Personality Disorder. The Ohio State University.
- Feldman-Barrett, L. & Salovey, P. (2001). The Wisdom in Feeling Psychological Processes in Emotional Intelligence. New York: The Guilford Press.
- Johnson S. M., Talitman. (1997). Predictors of success in emotionally focused marital therapy. *Marital family therapy*, 23(2):135-52.

- McCabe, R. E., Blankstein, K. R., & Mills, J. S. (1999). Interpersonal sensitivity and social problem-solving: Relations with academic and social self-esteem, depressive symptoms, and academic performance. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 587-604.
- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y., Shibuya, N., Sadahiro, R., & Enokido, M. (2014). Correlations of interpersonal sensitivity with negative working models of the self and other: evidence for link with attachment insecurity. *Annals of general psychiatry*, 13(1), 5-13.
- Selcuk, G. S., Caliskan, S., and Erol, M. (2007). The effect of gender and grade levels on Turkish students' problem-solving Strategies. *Journal of Turkish Science Education*, 4(2), 10-19.
- Tugade, M. M., Frederickson, B.L. (2002). Positive emotions and emotional intelligence. In: L. Feldman-Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling*. New York: The Guilford Press. Pp. 319-340.

