

# اثر بخشی آموزش تنظیم هیجانی بر خودکنترلی کاربران سایت‌های پورنوگرافی

سوسن ویسی شیتاب<sup>\*۱</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه پیام نور، مرکز نخجوان، جمهوری آذربایجان. (نویسنده مسئول).

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره دوم، شماره چهارم، پاییز ۱۴۰۱، صفحات ۱۱۲-۱۰۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۰۲

## چکیده

امروزه وابستگی زندگی مدرن به فناوری کامپیوتر در زمینه‌های مختلف واقعیتی انکارناپذیر است. طبیعتاً هرگونه توسعه و نوآوری در ارتباط با فناوری‌های مدرن، زمینه و بستری را برای افراد سودجو و بزهکار فراهم می‌آورد. نوجوانان بیشترین قربانیان سایت‌های غیراخلاقی و پورنوگرافی به شمار می‌روند. در واقع، زمینه‌های کنجکاوی، تأثیرپذیری و یادگیری نوجوانان سبب شده تا نسبت به بزرگ‌سالان بیشتر به مسائل جنسی توجه نموده و از این رهگذر به آثار هرزه نگارانه بیشتر گرایش یابند و بالطبع آسیب بیشتری ببینند. این پژوهش باهدف بررسی اثر بخشی آموزش تنظیم هیجانی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان کاربر سایت‌های پورنوگرافی شهرآبادان پرداخت. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی بود و از لحاظ روش، نیمه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه پژوهش حاضر شامل نوجوانان کاربر سایت‌های پورنوگرافی ساکن شهرآبادان بود که به مراکز مشاوره مراجعه نموده بودند. حجم نمونه شامل ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شد. اعضای گروه آزمایش، به صورت گروهی تحت آموزش تنظیم هیجان در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند که جهت آموزش راهبردهای تنظیم هیجان از محتوای جلسات آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس (۲۰۱۴) استفاده شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴) بود. داده‌ها با روش‌های آمار استنباطی تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش تنظیم هیجانی در افزایش خودکنترلی و ابعاد آن مؤثر بوده است؛ بنابراین توجه به آموزش تنظیم هیجان در مدارس اهمیت زیادی دارد و عامل مهمی در خودکنترلی نوجوانان به شمار می‌رود.

**واژه‌های کلیدی:** تنظیم هیجانی، خودکنترلی، پورنوگرافی، نوجوانان.

## مقدمه

بدون شک مهم‌ترین آسیب محتوایی در فضای مجازی، محتوای پورنوگرافی است. پورنوگرافی که از دیرباز در حال تولید بوده است، با استفاده از فضای مجازی رشدی قارچ گونه و بسیار وسیع پیدا کرده و در حال حاضر تجارتی بسیار سودآور است. امروزه ۱۲ درصد کل فضای اینترنت به سایت‌های پورنوگرافی اختصاص دارد. مواجهه مستمر با تصاویر پورنوگرافی باعث می‌شود بسیاری از اعمال و رفتارهای قبیح و مجرمانه برای فرد عادی‌سازی شود. با این وجود، دسترسی گسترده به اینترنت پرسرعت و نسبتاً ارزان در هر زمان و مکان منجر به شیوع مشکلات جدی فردی و اجتماعی مانند افزایش اعتیاد به اینترنت، نقض حریم خصوصی کاربران، سهولت دسترسی به محتوای غیراخلاقی و مستهجن و شیوع گسترده صنعت هرزه‌نگاری اینترنتی در بیشتر جوامع شده است (اشکرافشان، عسکری زاده و باقری، ۱۳۹۶؛ کوپر اسمیت، ۲۰۰۶). سایت‌های پورن به‌عنوان رسانه‌ای برای افزایش برانگیختگی جنسی تعریف می‌شود که معمولاً شامل تصاویر برهنگی و نمایش بی‌پرده رفتارهای جنسی است (مالاموت، ۲۰۱۱). بسیاری از محققان، سایت‌های پورن را به‌عنوان خطری بالقوه برای سلامت و بهزیستی فردی و اجتماعی معرفی کرده‌اند. در واقع، سایت‌های پورن به دلایل اخلاقی، شخصی، ارتباطی و اجتماعی می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که تماشای سایت‌های پورن با انحراف‌های جنسی، رفتارهای جنسی پرخطر، استمنای مزمن، افسردگی، کناره‌گیری اجتماعی و افزایش احتمال سوءمصرف مواد و الکل رابطه دارد (رایت، تو کاناگا، کراوس و کلان، ۲۰۱۷؛ سیمانسکی و استیوارت - ریچاردسون، ۲۰۱۴). همچنین تماشای مکرر این قبیل تصاویر و محتواها منجر به بروز تغییراتی اساسی در نوع نگرش، باورها، رفتارهای انتظارات و خواسته‌های افراد به‌ویژه در حوزه روابط زناشویی می‌شود (موسوی، عاطفی کرجوندانی، رضائی و پرتو، ۱۳۹۶). در پژوهش‌های انجام‌گرفته نیز رابطه بین تماشای هرزه‌نگاری با خشونت علیه زنان، شیء‌انگاری زنان، پریشانی زناشویی و رضایت جنسی پایین مورد تأیید قرار گرفته است (میلاس، رایت و استالهورفر، ۲۰۱۹؛ پری، ۲۰۱۹). مطالعات متعددی از جمله پیتر و والکنبورگ (۲۰۱۱)، کارواهی‌آه‌قراین و استولهافر (۲۰۱۵)، رید، ل، گیلی لند، استن و فونگ (۲۰۱۱) نشان دادند که افراد با احساس منفی مانند استرس یا اضطراب با مشاهده پورنو گرافی می‌تواند به‌طور موقت این احساسات را تسکین دهند. خالقیان، سجادیان، فاتحی زاده و منشی (۱۳۹۸) طی پژوهشی بیان داشتند که راهبردهای خودکنترلی در موقعیت‌های هیجانی و استرس نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای میل به هرزه‌نگاری اینترنتی دارد و پیشنهاد دادند که از راهبردهای خودکنترلی در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی در زمینه مقابله با سایت‌های پورنوگرافی استفاده شود.

یکی از عواملی که به‌طور مؤثری می‌تواند در میل به سایت‌های پورنوگرافی نقش داشته باشد خودکنترلی است (خالقیان، سجادیان، فاتحی‌زاده و منشی، ۱۳۹۸). خودکنترلی ظرفیت فرد برای خنثی کردن و بازداری تکانه‌های نامطلوب و غیرقابل قبول از لحاظ اجتماعی و تنظیم رفتار، افکار و هیجان‌ات خود است (تانجی، بامیستر و بون، ۲۰۰۴). مطالعات نشان داده‌اند که خودکنترلی پایین با گستره‌ای از رفتارهای جنسی انحرافی مانند روابط فرازناشویی (خیاط، عطاری و کرای، ۱۳۹۷)، آزارگری جنسی برخط (بابچیشین، هانسون و هرمن، ۲۰۱۱)، هرزه‌نگاری از کودکان (کلونگر، ناوارو و جسینسکی، ۲۰۱۶) و هرزه‌نگاری اینترنتی (استیلمن، ۲۰۱۱؛ بازل، فاس و میدلتون، ۲۰۰۶) رابطه دارد. به‌طور کلی محدودیت در توانایی خودتنظیمی و خودکنترلی رابطه‌ی مستقیمی با ارضای فوری و تکانشورانه‌ی نیازها دارد (رافضی و یگانه، ۱۳۹۸) و افرادی با خودکنترلی پایین، به‌احتمال بیشتری در رفتارهای انحرافی و مجرمانه، به خاطر مزایای بالقوه‌ای که فراهم می‌آورد، درگیر می‌شوند (گاتفردسون و هیرسچی، ۱۹۹۰). از آنجاکه به نظر می‌رسد عدم خودکنترلی در مقایسه با اختلالات روان‌شناختی به‌صورت جداگانه نیازمند توجه بالینی و درمان بیشتر است برای حل این مشکل روزافزون، رویکردهای درمانی مختلفی ابداع شده که از این میان درمان شناختی- رفتاری اثربخشی خود را در درمان افسردگی و اضطراب ثابت کرده است (هامیلتون و همکاران، ۲۰۱۲). در این راستا مهارت‌های تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از درمان‌های روان‌شناختی و راهبرد مقابله‌ای هیجان محور در درمان خودکنترلی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. تنظیم هیجان به معنای تلاش افراد برای تأثیر گذاشتن روی تجربه و چگونگی بیان آن و شدت فرایندهای رفتاری و تجربی هیجان است، همچنین تنظیم هیجان به‌طور خودکار یا کنترل شده، از طریق به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان صورت می‌گیرد (مایوس و همکاران، ۲۰۰۶) و بر خودکنترلی فرد تأثیر معناداری دارد (رضوان و همکاران، ۲۰۰۹).

همچنین آموزش تنظیم هیجان، به معنای کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجان است. نتایج حاکی است که آموزش گروهی تنظیم هیجان بر کاهش آسیب‌رسانی به خود و کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس تأثیر دارد (گراتز و گاندرسون، ۲۰۰۶). رویکردهای متفاوتی در آموزش تنظیم هیجان مطرح شده که یکی از آن‌ها، مدلی است که Grass آن را مطرح کرده است (گراس، ۲۰۰۲). مدل گراس شامل ۵ مرحله شروع، موقعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ است. به اعتقاد گراس (۲۰۰۲) هر مرحله از فرایند تولید هیجان، هدف تنظیمی بالقوه‌ای دارد و مهارت‌های تنظیم‌کننده هیجان می‌تواند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شود. در شروع هیجان یا انتخاب موقعیت عواملی وجود دارد که فرد را در موقعیت برانگیختگی هیجانی قرار می‌دهد و یا او را از آن موقعیت دور می‌کند (مرحله اجتناب)، در مرحله دوم (موقعیت) از طریق اصلاح موقعیت می‌توان در فرایند تولید هیجان تغییراتی ایجاد کرد، در مرحله سوم (توجه) یکی از راه‌های ایجاد تغییر و تنظیم هیجان، تغییر جهت و یا گسترش توجه است. سه شیوه گسترش توجه شامل حواس‌پرتی، تمرکز و نشخوار فکری است. در چهارمین مرحله از مراحل تولید هیجان (ارزیابی)، وظیفه نظم‌بخشی ایجاد تغییرات شناختی است و یکی از راهبردهای آن، بازارزیابی شناختی است. آخرین مرحله از تولید هیجان، مرحله پاسخ‌دهی است و تعدیل پاسخ آخرین بخش از فرایند تنظیم‌کننده هیجان را تشکیل می‌دهد. هر مرحله شامل یک سری راهبردهای سازگار و یک سری راهبردهای ناسازگار است. در این بین افرادی که مشکلات هیجانی دارند، بیشتر از راهبردهای ناسازگار مانند نشخوار فکری، اجتناب و ... استفاده می‌کنند؛ بنابراین لازمه مداخله در مشکلات هیجانی، اصلاح یا حذف راهبردهای ناسازگار و آموزش راهبردهای سازگارانه است.

با توجه به اینکه یکی از مهم‌ترین خطرات استفاده نوجوانان از اینترنت، بازدید از سایت‌های پورنو و خواندن هرزه‌نگاری‌هایی است که به سهولت از طریق اینترنت در دسترس افراد قرار می‌گیرد. تعداد این سایت‌ها در اینترنت که به صورت تخصصی و با نامی مرتبط به مسائل جنسی فعالیت می‌نمایند، حدود چهار هزار مورد است. چنانچه آمار برخی سایت‌ها را که حاوی مطالب و عکس‌های پورنو گرافیک هستند، اما به طور مستقیم به آن نمی‌پردازند، به این آمار اضافه شود، حجم غیرقابل‌باوری از این هرزه‌نگاری‌ها در اینترنت به دست خواهد آمد (انجمن تحقیقات ملی آمریکا، ۲۰۱۶). در تحقیقات صورت گرفته در این زمینه در آگوست سال ۲۰۱۵ فقط در یک ماه ۷۱/۹ میلیون نفر از سایت‌های هرزه‌نگاری بازدید نموده‌اند؛ که متأسفانه بر طبق پژوهش‌های مرکز رسانه‌های ایمن برای خانواده‌ها بیشترین بازدیدکننده از این سایت‌ها را نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله تشکیل می‌دهند (گزارش رسانه‌های ایمن برای خانواده‌ها، ۲۰۱۵). به بیان «جاسپر هامیل» استاد دانشگاه اسکاتلند، دختران نوجوانی که در معرض سایت‌های پورنوگرافی قرار می‌گیرند در سنین پایین‌تری بکارت خویش را از دست می‌دهند. طی تحقیقی که مجله روانشناسی سایبر انجام داده است، نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله که این سایت‌ها را بازدید می‌کنند، بسیار زودتر از سایرین ارتباط جنسی برقرار کرده و دچار مشکلات بسیاری از جمله بیماری‌های مقاربتی و حاملگی‌های ناخواسته می‌شوند (هامیل، ۲۰۱۸) کترین هارپر، عضو انجمن زنان ضد پورنوگرافی در اسکاتلند نیز نسبت به عواقب سوء ارتباط جنسی زودرس در نوجوانان هشدار داده و اظهار می‌نماید که این ارتباطات که به نوعی بیماری عروقی و حتی بیماری‌های چشمی منجر می‌شود، در جوانانی که در سنین ۱۱ تا ۱۷ سال تجربه جنسی داشته‌اند، بیشتر دیده (هارپر، ۲۰۱۸) در واقع یکی از دغدغه‌های والدین در خصوص استفاده فرزندان از اینترنت، تحریکات مستقیم و غیرمستقیم جنسی است که آثار زیان‌بار روحی و جسمی آنان را در پی خواهد داشت و پیامدهای مخرب، آسیب‌های روانی و مشکلات رفتاری برای آن‌ها در پی دارد، آن‌ها سطح بالاتری از آسیب‌های روانی، پیش‌آگهی بد، مشکلات و پریشانی و اختلال در عملکرد اجتماعی تجربه می‌کنند. آموزش تنظیم هیجان می‌تواند با آگاه کردن فرد از هیجانات مثبت و منفی، پذیرش و ابراز به موقع آن‌ها، نقش مهمی در کاهش علائم جسمی، اضطراب، و اختلال در عملکرد اجتماعی (سطوح سلامت روانی) داشته باشد؛ زیرا تحقیقات قبلی از جمله اورناقی و همکاران (۲۰۱۴) و اسپچاپرت و همکاران (۲۰۱۲) نشان داده است سطوح بالای هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی نقش مهمی در قضاوت و درک مثبت از خود دارد. باین‌همه در این زمینه هنوز پژوهش‌های اندکی انجام شده و به اثربخشی مداخلات شناختی مانند تنظیم هیجان در جامعه مدنظر، کمتر توجه شده است؛ از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر خودکنترلی کاربران سایت‌های پورنوگرافی در نوجوانان شهرآبادان بود.

## روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی آماری در پژوهش حاضر عبارت است از کلیه‌ی نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله شهرآبادان که طبق پرسشنامه کاربر سایت‌های پورنوگرافی بودند و به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند. شیوه‌ی انتخاب نمونه‌ی موردنظر تصادفی چندمرحله‌ای بود، بدین‌صورت که از بین تعداد مراجعان به مراکز مشاوره شهرآبادان، ۳ مرکز، از هر مرکز چند نفر به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. از این افراد خواسته شد تا پرسشنامه خودکنترلی<sup>۱</sup> را تکمیل کنند. در مجموع ۴۰ نفر از نوجوانان این پرسشنامه را تکمیل کردند. سپس از نوجوانانی که نمره کل آن‌ها در پرسشنامه‌ی خودکنترلی کمتر از ۴۱ بود بالینی مصاحبه به عمل آمد. سپس از میان این افراد کسانی که تشخیص خودکنترلی پایینی گرفتند (۵۰ نفر)، ۴۰ نفر به‌صورت تصادفی انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. به دلیل افت آزمودنی در مرحله‌ی پس‌آزمون، تعداد افراد گروه به ۴۰ نفر تقلیل یافت.

## ابزار پژوهش

**پرسشنامه خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴) (فرم کوتاه):** یکی از ابزارهایی که برای سنجش خودکنترلی کاربرد دارد پرسشنامه خودکنترلی تانجی فرم ۱۳ و ۳۶ آیتمی می‌باشد. این پرسشنامه نیز به مانند نسخه ۳۶ آیتمی یک نمره کلی دارد و شامل نمرات وارونه نیز می‌باشد، نمره فرد در پرسشنامه فرم ۱۳ آیتمی هر چه بالاتر باشد، نشان‌دهنده خودکنترلی بهتر فرد می‌باشد. لازم به ذکر است که در پژوهشی، ریدر و همکاران (۲۰۱۱) دو خرده مقیاس (خودکنترلی منع‌کننده و خودکنترلی اولیه) را برای این نسخه در نظر گرفته و به بررسی آن پرداخته‌اند. نتایج تحقیق آن‌ها از این تقسیم‌بندی حمایت کرد و نشان داد که خرده مقیاس خودکنترلی اولیه نسبت به دیگر خرده مقیاس پیش‌بینی کننده بهتر رفتارهای مطلوب است و همچنین خودکنترلی منع‌کننده جلوگیری از رفتارهای ناخوشایند را پیش‌بینی می‌کند. این محققین عملکرد این دو خرده مقیاس را مشابه عملکرد سیستم فعال‌ساز رفتاری (خودکنترلی اولیه) و سیستم بازداری رفتاری (خودکنترلی منع‌کننده) می‌دانند. گری هردوی این سیستم‌ها را زیرمجموعه حساسیت به تقویت می‌داند. این مقیاس شامل سه خرده مقیاس خودکنترلی منع‌کننده، خودکنترلی اولیه و آیتم‌های طبقه‌بندی نشده است. ریدر و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند که این دو خرده مقیاس نسبت به نمره کلی پرسشنامه، پیش‌بینی کننده بهتری از هر دو نوع رفتار مطلوب و ناخوشایند می‌باشند. تانجی و همکاران (۲۰۰۴) با انجام پژوهشی که به بررسی رابطه و اثرگذاری خودکنترلی بالا با موفقیت‌های بین فردی پرداختند، مشخصات روان‌سنجی این پرسشنامه را نیز بر اساس نمونه تحقیق خود گزارش کردند، که در اینجا به آن اشاره می‌کنیم: در برآورد همسانی درونی، پایایی آزمون بالا گزارش شده است بدین گونه که: آلفا برای مقیاس خودکنترلی فرم بلند ۳۶ آیتمی در دو نمونه تحقیق تانجی و همکاران (۲۰۰۴) ۰٫۸۹ بود و همچنین برای مقیاس خودکنترلی فرم کوتاه - ۱۳ آیتمی نیز به نتایج مشابه دست یافتند (آلفا = به ترتیب دو نمونه تحقیق آن‌ها ۰٫۸۳ و ۰٫۸۵)؛ بنابراین پرسشنامه‌های موردنظر همسانی درونی مناسبی را دارا می‌باشد.

1- Barkley Adult ADHD Rating Scale

## یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن اعضای گروه آزمایش ۱۶/۷۴ و ۱/۶۹ و میانگین و انحراف استاندارد سن اعضای گروه کنترل ۱۷/۲۵ و ۱/۷۸ بود. ۳۳/۳ درصد (۱۲ نفر) از گروه آزمایش پسر و ۶۶/۷ درصد (۸ نفر) از آن‌ها دختر بودند. ۴۱/۷ درصد از گروه کنترل نیز پسر (۱۵ نفر) و ۵۸/۳ درصد (۵ نفر) از آن‌ها دختر بودند. جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد خودکنترلی و مؤلفه‌های آن را در پیش‌آزمون، پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیر خودکنترلی (میانگین و انحراف معیار) گروه‌های مورد مطالعه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	متغیر	دوره آزمون	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	خودکنترلی منع‌کننده	پس‌آزمون	۲۰	۷۰/۴۰	۳/۱۶۸
		پیش‌آزمون	۲۰	۱۴/۲۵	۱/۲۵
		پس‌آزمون	۲۰	۱۴/۲۶	۱/۶۱
	خودکنترلی بازدارنده	پیش‌آزمون	۲۰	۱۶/۲۰	۱/۳۶
		پس‌آزمون	۲۰	۱۶/۰۵	۱/۲۷
		پیش‌آزمون	۲۰	۳۰/۴۵	۱/۷۶
آزمایش	خودکنترلی منع‌کننده	پس‌آزمون	۲۰	۳۰/۳۰	۲/۲۵
		پیش‌آزمون	۲۰	۱۴/۳۰	۱/۱۲
		پس‌آزمون	۲۰	۱۵/۲۵	۱/۱۱
	خودکنترلی بازدارنده	پیش‌آزمون	۲۰	۱۶/۱۵	۱/۳۰
		پس‌آزمون	۲۰	۱۷/۱۰	۱/۱۱۹
		پیش‌آزمون	۲۰	۳۰/۴۵	۱/۷۳
	میانگین کلی	پس‌آزمون	۲۰	۳۲/۳۵	۱/۶۳

برای بررسی تفاوت بین دو گروه از لحاظ خودکنترلی و مؤلفه‌های آن از تحلیل کوواریانس تک متغیری و چندمتغیری استفاده شد. بدین صورت که نمره‌های پیش‌آزمون آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه، کنترل شد و تحلیل بر روی نمره‌های پس‌آزمون گروه‌ها انجام گرفت. پیش از بیان نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس، لازم است مفروضه‌های مربوط به این روش تحلیل آورده شود. مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره شامل برابری ماتریس کوواریانس (آزمون باکس)، همگنی واریانس‌ها (آزمون لون)، بود که نتایج آن در جداول ۲ و ۳ آمده است.

پیش فرض تحلیل مانکوا برابری ماتریس کوواریانس هاست. نتایج آزمون باکس حکایت از برقراری این پیش شرط داشت ( $F, = 0/906 P, > 0/05$ ).  $M = 2/882$  باکس.

جدول ۲. آزمون همگنی ماتریس‌های کوواریانس

Mbox	f	Df1	Df2	معناداری
۲/۸۸۲	۰/۹۰۶	۳	۲۵۹۹۲۰	۰/۴۳۷

همگنی واریانس‌ها یکی از مهم‌ترین مفروضه‌های تحلیل کوواریانس است که توسط آزمون لوین انجام می‌شود. بدین منظور مقدار آماره‌ی F لوین در دو گروه کنترل و آزمایش و برای مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی محاسبه شد. با توجه به جدول ۳ مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های متغیر وابسته نیز برای هر کدام از متغیرها برقرار است.

جدول ۳. آزمون لوین به منظور بررسی فرض همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	Df1	Df2	Sig
خودکنترلی منع‌کننده	۲/۳۱۱	۱	۳۸	۰/۱۳۷
خودکنترلی بازدارنده	۰/۱۵۴	۱	۳۸	۰/۹۶۹

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) برای مقایسه‌ی میانگین ۲ مؤلفه مورد نظر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با حذف اثر پیش‌آزمون در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴. آماره‌های چندمتغیری برای بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر مؤلفه‌های خودکنترلی

نوع اثر	نام آزمون	مقدار	f	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری
گروه	اثر پیلای	۰/۴۰۳	۱۱/۸۱۷	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۵۹۷	۱۱/۸۱۷	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱
	اثر هتلینگ	۰/۶۷۵	۱۱/۸۱۷	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۶۷۵	۱۱/۸۱۷	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) حاکی از این است که مقدار F چندمتغیری در سطح ۰/۰۵ و نیز ۰/۰۱ از لحاظ آماری معنادار است. لذا می‌توان گفت که بین میانگین نمرات اعضای نمونه گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون با تعدیل اثر پیش‌آزمون حداقل در یکی از مؤلفه‌های خودکنترلی تفاوت معنادار وجود دارد. برای بررسی الگوهای تفاوت از آزمون انکوا به شرح زیر استفاده شده است.

جدول ۵. آماره‌های استنباطی تحلیل کوواریانس برای بررسی آموزش تنظیم هیجانی بر مؤلفه‌های خودکنترلی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
خودکنترلی منع‌کننده	۹/۳۰۲	۱	۹/۳۰۲	۹/۸۰۳	۰/۰۰۳	۰/۲۱۴
خودکنترلی بازدارنده	۱۱/۷۶۵	۱	۱۱/۷۶۵	۱۸/۵۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۳۴۰

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود آموزش تنظیم هیجانی در مؤلفه خودکنترلی منع‌کننده ( $F=9/803, P<0/01$ ) و خودکنترلی بازدارنده ( $F=18/559, P<0/01$ )، مؤثر بوده است؛ بنابراین آموزش تنظیم هیجانی نمرات خودکنترلی منع‌کننده و خودکنترلی بازدارنده را افزایش داده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی تنظیم هیجانی بر و خودکنترلی کاربران سایت‌های پورنوگرافی پرداخت. نتایج نشان داد آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر خودکنترلی کاربران سایت‌های پورنوگرافی مؤثر است. به این معنا که آموزش تنظیم هیجانی باعث افزایش خودکنترلی است. همخوان با یافته‌های پژوهش حاضر، کابر و همکاران (۲۰۰۹)، فاکتیو و همکاران (۲۰۱۰) و سزار، سرتناگوتا و هافمن (۲۰۱۰) مشاهده نمودند که تنظیم هیجان می‌تواند بر وسوسه‌ی استفاده از سایت‌های پورنوگرافی و هیجان منفی اثرگذار باشد. بین تنظیم هیجان و تکانشگری رابطه‌ی معنی‌دار وجود دارد. فاکتیو و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند که ارزیابی مجدد شناختی که از مهارت‌هایی است که با تنظیم هیجان همراه است. سزار، سرتناگوتای و هافمن (۲۰۱۰) به این نتیجه رسیدند که افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان بیشتری استفاده می‌کنند وسوسه کمتر، هیجان منفی کمتر و سوگیری توجه کمتری را در برابر نشانه‌های استفاده از سایت‌های پورنوگرافی نشان می‌دهند. بعلاوه، پژوهش‌های داخلی از جمله برجلی، اعظمی و چوپان (۱۳۹۵) نشان دادند که: آموزش تنظیم هیجانی به روش گراس بر کاهش مشکلات هیجانی در افراد وابسته به مواد مخدر تأثیر دارد. اعظمی، سهرابی، برجلی و چوپان (۱۳۹۳). نشان دادند که: آموزش تنظیم هیجانی به روش گراس بر کاهش تکانشگری در افراد وابسته به مواد مخدر مؤثر است. اعظمی، سهرابی، برجلی و چوپان، احمد (۱۳۹۲) نشان دادند که آموزش تنظیم هیجانی به روش گراس بر کاهش خشم در افراد وابسته به مواد مخدر تأثیر معنی‌دار دارد. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که کاربران سایت‌های پورنوگرافی در موقعیت‌های مختلف به احتمال بیشتری به صورت تکانشی عمل می‌کنند و استعمال سیگار هم بر میزان تکانشی بودن آن‌ها می‌افزاید. در نتیجه این افراد کمتر بر هیجان‌ات خودکنترل دارند، لذا آموزش تنظیم هیجان به این افراد می‌تواند نقش مؤثری در کنترل و بازداری تکانه در این افراد ایفاء نماید که این موضوع در این پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. همچنین افرادی که تنظیم هیجانی مثبت بالایی دارند، در پیش‌بینی خواسته‌های دیگران توانایی بیشتری دارند. آن‌ها فشارهای ناخواسته دیگران را درک و هیجان‌های خود را بهتر مهار می‌کنند و در نتیجه در برابر وسوسه‌های خود مقاومت و کنترل بیشتری نشان می‌دهند. در مقابل کسانی که تنظیم هیجانی مثبت پایینی دارند برای مقابله با هیجان‌های منفی خود عموماً خودکنترلی کمتری دارند. به نظر می‌رسد که افراد وابسته به سایت‌های پورنوگرافی در مؤلفه‌های مدیریت هیجانی، تصمیم‌گیری، کنترل عواطف خود و دیگران و مهارت‌های اجتماعی توانایی کافی و مناسبی برای از میان برداشتن کمبودهای یادشده و خودداری از انحراف جنسی ندارند. همچنین افرادی که

خودکنترلی پایینی دارند در تنظیم هیجانی مشکل دارند و به دلیل عدم آگاهی هیجانی و ناتوانی در پردازش شناختی احساسات خود، معمولاً قادر به شناسایی، درک و یا توصیف هیجان‌های خویش نیستند و توانایی محدودی در سازگاری با شرایط تنش‌زا دارند. افرادی که توانایی شناخت احساسات خود را دارند و حالت‌های هیجانی خود را به گونه‌ی مؤثری ابراز می‌کنند بهتر می‌توانند با مشکلات زندگی روبه‌رو شوند و در سازگاری با محیط و دیگران موفق‌ترند؛ این افراد از سلامت روانی بیشتری نیز برخوردار خواهند بود. رویدادهای منفی و برانگیزاننده را به‌عنوان فرصتی برای چالش در نظر خواهند گرفت نه تهدید (شولتز، ۱۳۸۶)؛ اما افراد سالم به دلیل اعتمادبه‌نفس بالا، از برقراری ارتباط با دیگران لذت برده و نوعی عاطفه مثبت در آن‌ها ایجاد می‌شود و این امر باعث سلامت در تمام جنبه‌های عاطفی، روانی، اجتماعی و جسمی آن‌ها می‌شود. غربالگری کودکان و نوجوانان برای مشاهده پورنوگرافی باید یک جنبه معمول از مراقبت‌های بهداشتی کودکان باشد. برای کودکان کمتر از ۱۲ سال، معاینه آن‌وژینتال، که باید بخشی از تمام معاینات کودک خوب باشد، فرصت مناسبی برای پرسیدن چند سوال غربالگری ارائه می‌دهد. معاینات تناسلی باید شامل آموزش در مورد مفهوم قسمت‌های خصوصی و اینکه کودک در صورت لمس اندام‌های خصوصی چه کاری باید انجام دهد و پرسیدن اینکه آیا چنین چیزی تا به حال برای آن‌ها اتفاق افتاده است باشد (هورنور، ۲۰۱۳). همچنین از آن‌ها بپرسید که آیا تا به حال عکس، فیلم یا فیلم افرادی را بدون لباس دیده‌اند یا خیر. اگر پاسخ مثبت است، کاوش کنید. بپرسید که آن‌ها تصاویر را کجا مشاهده کردند، افرادی که لباسشان را پوشیده بودند چه کار می‌کردند، آیا کسی تصاویر را به آن‌ها نشان می‌دهد، و آیا آن‌ها تصاویر را یک‌بار یا بیش از یک‌بار مشاهده کرده‌اند. کودکان کمتر از ۱۲ سال که به‌طور مکرر به دنبال تماشای پورنوگرافی هستند نیاز به ارجاع به یک ارائه‌دهنده سلامت روان برای کاوش بیشتر در مورد رفتار دارند. برای نوجوانان ۱۲ ساله و بالاتر، بحث در مورد فعالیت جنسی باید شامل ارزیابی مشاهده احتمالی پورنوگرافی باشد. در صورت مثبت بودن مشاهده، سعی کنید تعداد دفعات مشاهده را تعیین کنید. مهم است که در مورد صمیمیت جنسی سالم با نوجوانان مستهجن صحبت کنیم و تأکید کنیم که آنچه آن‌ها در پورنوگرافی مشاهده می‌کنند روابط صمیمانه معمولی در زندگی واقعی را به تصویر نمی‌کشد. نوجوانانی که مشاهده مشکل‌ساز پورنوگرافی (بیش‌ازحد، مختل کردن زندگی مدرسه، اجتماعی یا خانوادگی) را فاش می‌کنند نیز نیاز به مداخله با یک متخصص سلامت روان دارند که در رسیدگی به این نگرانی مهارت داشته باشد. پورنوگرافی آنلاین به راحتی در دسترس کودکان و نوجوانان آمریکایی است. تماشای پورنوگرافی می‌تواند منجر به انواع پیامدهای نامطلوب سلامتی شود. روان‌شناسان باید مدارس را ترغیب کنند تا برنامه‌های آموزش جنسی جامعی را ارائه دهند که شامل اصول روابط صمیمانه سالم و نیز اصول اولیه سواد اینترنتی باشد (شورای ارتباطات و رسانه، ۲۰۱۰). روان‌شناسان همچنین باید تحقیق در مورد تأثیر تماس جنسی در رسانه‌های آنلاین بر کودکان و نوجوانان را تشویق کنند و در آن شرکت کنند. با مشارکت در حمایت دولتی، روان‌شناسان می‌توانند برای اجرای مقررات سخت‌گیرانه اینترنت برای کنترل بهتر دسترسی کودکان و نوجوانان به پورنوگرافی آنلاین لابی کنند. درنهایت، روان‌شناسان می‌توانند با ترکیب رفتارهای تمرینی برای ارزیابی بهتر قرار گرفتن در معرض پورنوگرافی و ارائه مداخلات مناسب در صورت لزوم، تفاوت‌های فوری در زندگی کودکان و نوجوانان ایجاد کنند. مشاهده پورنوگرافی در واقع یک مشکل مراقبت‌های بهداشتی کودکان است و روان‌شناسان باید در رسیدگی به این مشکل احساس راحتی و اطمینان داشته باشند. این پژوهش همانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی نیز بود عدم برخورداری کافی از منابع علمی داخلی و خارجی، به‌ویژه عدم نظریه‌های مشخصی در رابطه با برخی متغیرهای پژوهش و دشواری همکاری پاسخگویان و جلب رضایت آنان جهت تکمیل پرسشنامه‌ی پژوهش. پیشنهاد می‌شود از نمونه‌هایی با حجم بزرگ‌تر برای دستیابی به اندازه اثر واقعی برنامه استفاده شود. از آنجاکه در پژوهش حاضر، صرفاً از روش درمان گروهی استفاده شد، توصیه می‌شود مقایسه اثربخشی‌های انفرادی در درمان مذکور نیز موردبررسی قرار گیرد و نتایج فردی و گروهی با یکدیگر مقایسه شوند. با توجه به یافته‌های این پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر کاهش انحراف جنسی پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران و برنامه‌ریزان مسائل آموزش و پرورش آموزش تنظیم هیجان را در برنامه تحصیلی دانش‌آموزان وارد کنند. همچنین با توجه به اینکه اکثر نوجوانان امروزی در فضای مجازی و اینترنت به سر می‌برند ناخودآگاه کنجکاوی به طرف سایت‌های هرزه‌نگاری و پورن دور از انتظار نیست که لازم است قبل از ورود به فضای مجازی آموزش تنظیم هیجانی توسط والدین یا مدارس به نوجوانان داده شود.

## منابع

- خالقیان، آرزو؛ سجادیان، ایلناز؛ فاتحی‌زاده، مریم و منشی، غلامرضا (۱۳۹۸). بررسی نقش میانجی نگرش به هزینه‌نگاری و خودکنترلی در رابطه بین پایداری مذهبی و میل به هزینه‌نگاری اینترنتی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۲۶، ۲۳-۲۹.
- خیاط، ابراهیم؛ عطاری، یوسفعلی؛ کرابی، امین (۱۳۹۷). پیش‌بینی گرایش به خیانت بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی در افراد متأهل. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۸(۳۱)، ۸۷-۱۰۲.
- درویش ملا، مهدی؛ نیک منش، زهرا. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روانشناسی نسخه فارسی مقیاس استفاده مشکل‌زا از هزینه‌نگاری (اعتیاد به هزینه‌نگاری). روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۸(۲۷)، ۴۹-۶۴.
- رافضی، زهره، یگانه، پوریا. (۱۳۹۸). پیش‌بینی تمایل به خرید اینترنتی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی: مدل صفات هگزاکو. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۳۲-۲۱(۳۵)۹.
- سادوک و سادوک (۱۳۸۷). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری. روانپزشکی بالینی. ترجمه فرزین رضاعی، جلد دوم، چاپ پنجم، ویراست دهم: تهران، انتشارات ارجمند.
- شرافشان، ناهید؛ عسکری‌زاده، قاسم؛ باقری، مسعود. (۱۳۹۶). رابطه بین هراس اجتماعی، سلامت معنوی و رضایت از زندگی با اعتیاد به اینترنت، ۷(۲۵)، ۷۷-۹۴.
- موسوی، سید ولی‌الله؛ عاطفی کرجوندانی، ستاره؛ رضائی، سجاد پرتو، زهرا (۱۳۹۶). مقایسه رضایت زناشویی، سازگاری و صمیمیت زناشویی در دانشجویان متأهل با و بدون استفاده از شبکه‌های تلویزیونی مستقر در خارج از کشور (ماهواره). پژوهش‌های روان‌شناختی اجتماعی، ۷(۲۸)، ۸۳-۱۰۰.
- Babchishin, K. M., Hanson, R. K., & Hermann, C. A. (2011). The characteristics of online sex offenders: A meta-analysis. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 23 (1), 92-123.
- Clevenger, S.L., Navarro, J.N., & Jasinski, J.L. (2016). A Matter of Low Self-control? Exploring Differences between child pornography possessors and child pornography producers /distributers using self-control theory. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 28(6), 555-571.
- Davison G.C. Neale J.M, Kring A.M. (2004). *Abnormal Psychology* (9 th. ed) New York: John Wiley And Sons.
- Gratz, K.L., Gunderson, J.G. (2005). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behav Ther*.
- Hamilton, KE., Wershler J.L., Macrodimitris, S.D., Backs-Dermott, B.J., Ching, LE., Mothersill, KJ. (2012). Exploring the effectiveness of a mixed-diagnosis group cognitive behavioral therapy intervention across diverse populations. *Cogn Behav Pract*, 19(3), 472-82.
- Hofeman, S. (2006). Perception of Control Over Anxiety Mediates the Relation Between Catastrophic Thinking and Social Anxiety in Social Phobia. *Behavior Research and Therapy*, 43,885-895. Kashdan.
- Kashdan, T.B. (2002). Social Anxiety Dimensions, Neuroticism And The Contours Of Positive Psychological Functioning. *Cognitive Therapy And Research*, 26, 789-810.
- Malamuth, N. (2011) Pornography, in N.J. Smelser and P.B. Baltes (ed.) *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*, 17, Elsevier: Amsterdam, New York.
- Mauss IB, Evers C, Wilhelm FH, Gross JJ. (2016). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Pers Soc Psychol Bull*, 32(5), 589-602.
- Milas, G., Wright, P., Štulhofer, A. (2019). Longitudinal assessment of the association between pornography use and sexual satisfaction in adolescence. *The Journal of Sex Research*, 1, 1-13.
- Rezvan, S., Bahrami, F., Abedi, MR. (2009). The effect of emotional regulation on students' happiness and intellectual rumination. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 13, 251-7.
- Stravynski, A., Boncl, S., Amado, D. (2004). Cognitive Causes of Social Phobia: A critical appraisal. *ClinpsycholRev*, 24(2), 421-440.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- Tulbure, B.T. (2011). The Efficacy of Internet Supported Interrention for Social Anxiety Disorder: A Breif Meta: Analytic Review. *Journal Sociality Behavior Science*, 30, 552-557.



- Wittchen, H., Fueetsch, M., Sonntag, H., Mueller, N., Liebowitz, M. (2000). Disability And Quality Of Life In Pure And Comorbid Social Phobia: Finding From A Controlled Study. Europe Psychiatry, 15, 46-58.
- Wright, P. J., Tokunaga, R.S., Kraus, A., Klann, E. (2017). Pornography consumption and satisfaction: A meta-analysis. Human Communication Research, 43(3), 315-343.

