

اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر علائم ترس از ارزیابی مثبت نوجوانان پسر مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی

عبداله قاسم پور^{۱*}، علیرضا فلاح^۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۸/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۹/۱۱

خلاصه

مقدمه: اختلال اضطراب اجتماعی از جمله اختلال‌های اضطرابی است که در آن اضطراب در برخی موقعیت‌های معین و یا در برابر اشیای خاصی (خارج از وجود بیمار) بروز می‌کند که اغلب خطرناک نیستند. در نتیجه، فرد از این موقعیت‌ها و اشیا به‌طور جدی اجتناب نموده، یا با اضطراب شدید آن‌ها را تحمل می‌کند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر علائم ترس از ارزیابی مثبت در نوجوانان پسر مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. نمونه‌ای به حجم ۲۰ نفر (بر اساس پیشینه پژوهشی) از نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی از بین دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان دوره دوم شهر آمل به‌صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) جایگزین شدند. اطلاعات مورد نیاز از طریق مصاحبه بالینی، مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان و کودکان Liebowitz و ترس از ارزیابی مثبت Weeks و همکاران جمع‌آوری شد. گروه آزمایش تحت ۷ جلسه درمان تنظیم هیجانی قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ و تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین دو گروه پس از اعمال آموزش راهبردهای تنظیم هیجان در علائم ترس از ارزیابی مثبت در نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/012$).

نتیجه‌گیری: آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی می‌تواند باعث کاهش ترس از ارزیابی مثبت دانش‌آموزان پسر مبتلا به هراس اجتماعی شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی، اختلال اضطراب اجتماعی، ترس از ارزیابی مثبت.

۱- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، اداره بهزیستی شهرستان آمل، آمل، ایران (نویسنده مسئول)
پست الکترونیکی: a_gh_1985@yahoo.com، تلفن: ۰۹۱۱۹۱۶۹۳۶۴

۲- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، آموزش و پرورش شهرستان آمل، آمل، ایران.

مقدمه

اختلال‌های اضطرابی یکی از شایع‌ترین اختلال‌های دوران نوجوانی و جوانی هستند. از مهم‌ترین انواع این اختلال‌ها می‌توان به اضطراب اجتماعی، ترس از موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی اشاره کرد که میزان شیوع آن در نوجوانان و جوانان ۱۹ تا ۳۳ درصد و در جمعیت بزرگسالان بین ۳ تا ۱۳ درصد گزارش شده است [۱]. ویژگی تشخیصی اصلی این اختلال ترس بارز و پایدار از موقعیت‌های اجتماعی است که در آن‌ها احتمال دستپاچگی برای شخص وجود دارد. الگوهای شناختی معاصر اضطراب اجتماعی این فرض را مطرح می‌کنند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، موقعیت‌های اجتماعی را زیان‌بار می‌دانند. این افراد بر این باورند که رفتارشان از نظر اجتماعی پیامدهای مصیبت‌باری خواهد داشت [۲]. یافته‌های پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی با مسائل و مشکلات بی‌شماری از قبیل رتبه پایین اجتماعی، رفتارهای سلطه‌پذیرانه، ادراک کم صمیمیت در روابط با همسالان و روابط عاشقانه، کاهش حمایت اجتماعی و سلامت روان و کاهش کیفیت زندگی مواجه هستند [۳]. در کنار کاهش شاخص‌های مختلف زندگی، عملکرد روزمره نه تنها در زمینه اجتماعی بلکه در حوزه‌های تحصیلی و شغلی به شدت کاهش می‌یابد [۳].

در زمینه سبب‌شناسی اختلال اضطراب اجتماعی مسائل متعددی همچون عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی، یادگیری گذشته، نقص مهارت‌های اجتماعی و عوامل شناختی و فراشناختی مطرح شده است. اما نظریه‌های جدید اضطراب اجتماعی بر اهمیت ترس از ارزیابی مثبت در تداوم این اختلال تأکید دارند [۴]. ترس از ارزیابی مثبت با ناراحتی بیشتر هنگام دریافت بازخورد اجتماعی مثبت و باور ضعیف‌تر به درستی بازخورد مثبت اجتماعی دریافت شده مرتبط است و همچنین، ترس از ارزیابی مثبت رابطه اضطراب اجتماعی و ناراحتی مربوط به بازخورد مثبت اجتماعی را میانجی‌گری می‌کند [۵]. چندین درمان روان‌شناختی برای اضطراب اجتماعی و علائم آن مؤثر شناخته شده‌اند، از جمله درمان شناختی-رفتاری، درمان مواجهه‌سازی، درمان فراشناختی و آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی. از بین این درمان‌ها، درمان مبتنی بر تنظیم

هیجانی عمدتاً شامل استانداردهایی قابل قبول برای مداخله و کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی می‌باشد. راهبردهای تنظیم هیجانی عبارت است از آگاهی، فهم و پذیرش هیجانات، توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و انجام رفتاری مطابق با اهداف شخصی در موقعیت‌هایی که هیجانات منفی تجربه می‌شود. لازم به ذکر است، فقدان هر یک از موارد فوق، می‌تواند منجر به اختلال در این فرایند شود [۶]. شواهد جدید در خصوص اختلالات روان‌شناختی نشان می‌دهد که اشکال در تنظیم هیجان، ممکن است عامل مهمی در ایجاد و تداوم این‌گونه اختلالات باشد [۷]. آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی به معنای کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت و منطقی از هیجانات است [۸]. راهبردهای تنظیم هیجانی روشی مؤثر برای تغییر عواطف، احساسات، تمایلات، باورها و اعمال فرد و دادن نظم و معنا به زندگی روزانه است تا فرد بتواند به اهداف بالاتری برسد. بیشتر موفقیت افراد در رسیدن به اهداف مورد علاقه‌شان، بر اساس مهارت در تنظیم هیجان، شناخت و رفتارشان، تعیین می‌شود [۹].

Ehret و همکاران [۱۰] در پژوهشی که در بین افراد مبتلا به افسردگی اساسی انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی باعث کاهش نشانه‌های افسردگی و بهبود وضعیت روان‌شناختی این بیماران می‌شود. Goldin و همکاران [۱۱] در پژوهشی که در بین افراد مبتلا به اختلال اضطراب انجام دادند، دریافتند که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی باعث کاهش علائم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی در این افراد می‌شود. Kovacs و Lopez-Duran [۱۲] در تحقیقی دریافتند که آموزش راهبردهای مبتنی بر تنظیم و پردازش هیجانی باعث کاهش صفات و علائم افسردگی دوران کودکی می‌شود. علاوه بر این، نتایج پژوهش‌های مختلف بیانگر این مطلب است که آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی باعث کاهش علائم و نشانه‌های نشخوار فکری [۱۳]، استرس پس از سانحه [۱۴] و اضطراب فراگیر [۱۵] می‌شود.

با توجه به اینکه اضطراب اجتماعی به عنوان یک اختلال فراگیر و ناتوان‌کننده، در سنین اوج استقلال طلبی فرد بروز کرده و بهبود خود به خودی آن بسیار اندک است، تأکید بر

در مرحله‌ی آخر، از میان این دانش‌آموزان ۲۰ نفر که مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی تشخیص داده شدند، به صورت تصادفی و مساوی در دو گروه آزمایش (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) جایگزین شدند. شایان ذکر است که برای انتخاب نمونه با استناد به پژوهش قهوه‌چی حسینی و همکاران [۱۷] برای تحقیقات آزمایشی در دو گروه آزمایش و کنترل ۲۰ دانش‌آموز به تصادف جایگزین شدند.

معیارها و شرایط ورود به پژوهش عبارت بودند از: کسب نمره ۳۰ و بالاتر در پرسشنامه اضطراب اجتماعی و تأیید ابتلا به این اختلال بر اساس مصاحبه تشخیصی، جنسیت پسر، تحصیل در پایه اول دبیرستان (پایه دهم) و تمایل و رضایت فرد به شرکت در پژوهش. معیارها و شرایط خروج از پژوهش عبارت بودند از: معلولیت جسمانی یا بیماری پزشکی که فرد را وادار به جستجوی فوری درمان سازد، مصرف داروهای پزشکی و روان‌پزشکی و ابتلا به هرگونه بیماری روانی بارز. در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس اضطراب اجتماعی کودکان و نوجوانان (Liebowitz Social Anxiety Scale for Children and Adolescents) «مقیاس ترس از ارزیابی مثبت (The Fear of Positive Evaluation Scale)» و مصاحبه تشخیصی استفاده شد. مقیاس اضطراب اجتماعی کودکان و نوجوانان (Liebowitz Social Anxiety Scale) این مقیاس توسط Masia-warner و همکاران [۱۶] بر اساس مقیاس اضطراب اجتماعی بزرگسالان Liebowitz ساخته شده است. این مقیاس ۲۴ گویه دارد و آزمودنی به گویه‌های آن بر روی یک مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت (هیچ=۰، ملایم=۱، متوسط=۲، شدید=۳) پاسخ می‌دهد. ضریب پایایی باز آزمایی (در فاصله ۷-۳ روزه) در دامنه‌ای از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ و ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۹۰ تا ۰/۹۷ گزارش شده است. این مقیاس در کشور ما توسط دادستان و همکاران [۱۸] هنجاریابی شد. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی باز آزمایی را (در فاصله ۱۰ روزه) به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. پایایی مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان و کودکان در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

درمان این اختلال به منظور کاهش مشکلات بین فردی و ارتباطی از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین با توجه به تعداد روزافزون دانش‌آموزان که معمولاً بیشتر از دیگران با فعالیت‌های اجتماعی از قبیل: سخنرانی در جمع، فعالیت در حضور دیگران و ... سرکار دارند، به کار بردن شیوه‌های درمانی کارآمد متناسب با سطح شناخت و شرایط فکری دانش‌آموزان مفید به نظر می‌رسد. از سوی دیگر، با توجه به نقش عواملی مانند ترس از ارزیابی مثبت که از مؤلفه‌های اصلی و مؤثر در اختلال اضطراب اجتماعی بوده و نقش مهمی در تداوم آن دارند، و از طرف دیگر افراد مبتلا به این اختلال، هم در زمینه هیجانی و تنظیم آن دچار نقصان می‌باشند، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر کاهش ترس از ارزیابی مثبت نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی انجام پذیرفت. لازم به ذکر است علیرغم نقش پراهمیتی که راهبردهای تنظیم هیجانی در اختلالات اضطرابی دارند، در این پژوهش برای اولین بار به بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر روی ترس از ارزیابی مثبت پرداخته می‌شود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی است که با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر سال دهم بودند که در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ در شهر آمل مشغول به تحصیل بوده‌اند.

برای انتخاب نمونه در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد، به این ترتیب که ابتدا از بین نواحی پنج‌گانه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز شهر، یک منطقه (غرب) به صورت تصادفی ساده انتخاب شد و سپس از بین چهار دبیرستان پسرانه این منطقه، یک مدرسه که دارای پنج کلاس سال دهم بود به صورت تصادفی برگزیده شد و با ارائه پرسشنامه اضطراب اجتماعی (Liebowitz [۱۶]) در میان ۱۱۰ دانش‌آموز به صورت غربالگری ۳۶ نفر که در این پرسشنامه نمره بالایی را کسب کردند، مورد مصاحبه تشخیصی قرار گرفتند.

دانش‌آموزان، مقیاس اضطراب اجتماعی کودکان و نوجوانان Liebowitz را تکمیل کردند و آزمودنی‌های دارای بالاترین نمره در این مقیاس شناسایی و مورد مصاحبه تشخیصی قرار گرفتند. بعد از شناسایی نهایی، دانش‌آموزان دارای علائم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی، به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ضمن توجیه آزمودنی‌ها و بیان اهداف پژوهش، از دانش‌آموزان درخواست شد تا در این دوره آموزشی شرکت کنند. قبل از شروع دوره آموزشی، هر دو گروه مورد مطالعه، تحت پیش‌آزمون قرار گرفتند و از آن‌ها درخواست شد تا مقیاس ترس از ارزیابی مثبت را متناسب با ویژگی‌های خود تکمیل نمایند و تا حد امکان گویه‌ای را بدون پاسخ نگذارند. سپس گروه آزمایش تحت آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی [۸] قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. مدت جلسات درمانی شامل ۷ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای بود و به صورت گروهی و در هفته یک‌بار در محلی که مدرسه مورد نظر تعیین کرده بود، اجرا می‌گردید، یک هفته بعد از اتمام آموزش از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد و سپس داده‌های جمع‌آوری از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶، آزمون شاپیرو-ویلک و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره در سطح معنی داری ($p=0/05$) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. جهت رعایت اصول اخلاقی، پس از جلب اطمینان شرکت‌کنندگان، به آنان گفته شد شرکت در این کلاس‌ها آزاد بوده و هر زمان خواستند می‌توانند کلاس را ترک کنند. همچنین به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که لازم نیست نام یا اسم رمز (جز در مواردی که شرکت‌کنندگان خواستار اطلاع از نتیجه پژوهش بودند) خود را بنویسند.

خلاصه جلسه‌های آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی [برگرفته از ۸] در جدول یک ارائه شده است؛

جدول ۱- خلاصه جلسه‌های آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی

جلسات	توضیحات
اول	برقراری ارتباط، مفهوم‌سازی و لزوم استفاده از تنظیم هیجان.
دوم: آموزش آگاهی از هیجان‌های مثبت و انواع آن‌ها (شادی، علاقه‌مندی و عشق) و آموزش توجه به هیجان‌های مثبت و لزوم استفاده از آن‌ها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به‌عنوان مثال تجسم یک صحنه و حادثه شادی‌آور).	آموزش آگاهی از هیجان‌های مثبت و انواع آن‌ها (شادی، علاقه‌مندی و عشق) و آموزش توجه به هیجان‌های مثبت و لزوم استفاده از آن‌ها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به‌عنوان مثال تجسم یک صحنه و حادثه شادی‌آور).
سوم: آموزش آگاهی از	آموزش آگاهی از هیجان‌های منفی و انواع آن‌ها (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت) و آموزش توجه

مقیاس ترس از ارزیابی مثبت: این مقیاس توسط Weeks و همکاران [۱۹] ساخته شده است و ۱۰ گویه دارد. گویه‌های مقیاس در یک طیف ۱۰ درجه‌ای لیکرت از ۰ (اصلاً درست نیست)، ۱ (درست نیست) ۲ (تا حدود زیادی درست نیست)، ۳ (تا حدودی درست نیست)، ۴ (خنثی)، ۵ (تا حدود خیلی کمی درست است)، ۶ (تا حدودی درست است)، ۷ (تا حدود زیادی درست است)، ۸ (درست است) تا ۹ (خیلی درست است) پاسخ داده می‌شوند.

گویه‌های ۵ و ۱۰ در نمره‌گذاری به حساب نمی‌آیند. نمرات بالا در این پرسشنامه نشان دهنده ترس بیشتر است. در پژوهش قاسم پور و همکاران [۲۰] ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۰ گزارش شده است. پایایی مقیاس ترس از ارزیابی مثبت در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

مصاحبه تشخیصی: این مصاحبه توسط مشاور مدرسه و محققین پژوهش و با توجه به علائم و نشانگان اختلال اضطراب اجتماعی دوران نوجوانی و بر اساس معیارهای راهنمای انجمن روان‌پزشکی آمریکا [۱۱] و بررسی شرایط اعضای گروه نمونه برای شرکت در پژوهش و همچنین بررسی تاریخچه فردی، خانوادگی و درمانی، انجام شد.

شایان ذکر است که متغیرهای دموگرافیک اندازه‌گیری شده در پژوهش حاضر شامل سن و ترتیب یا رتبه تولد بود. بعد از هماهنگی و کسب مجوز از آموزش و پرورش شهرستان آمل، با رعایت ملاحظات اخلاقی (رضایت آگاهانه داوطلبانه، حق انصراف از پژوهش، حفظ حریم خصوصی/ رازداری و محرمانگی، اجتناب از آسیب رساندن، تجزیه و تحلیل اطلاعات بصورت گروهی) و بیان اهداف پژوهش، با آگاه‌سازی مربیان مدرسه و کسب اجازه آن‌ها، رضایت دانش‌آموزان برای شرکت در این پژوهش جلب شد. سپس

هیجان‌ات منفی	به هیجان‌ات منفی و لزوم استفاده از آن‌ها همراه با مثال به صورت تجسم ذهنی (به عنوان تجسم یک صحنه نفرت‌انگیز).
چهارم: آموزش پذیرش هیجان‌ات مثبت	آموزش پذیرش بدون قضاوت میزان و تعداد (بالا یا پایین) هیجان‌ات مثبت و پیامدهای مثبت و منفی استفاده از این هیجان‌ات.
پنجم: آموزش پذیرش هیجان‌ات منفی	این جلسه همانند جلسه چهارم بود، اما آموزش مربوط به هیجان‌ات منفی بود.
ششم: آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌ات مثبت	آموزش تجربه ذهنی هیجان‌ات مثبت به صورت تجسم ذهنی (شادی، علاقه‌مندی و عشق)، بازدارداری ذهنی و آموزش ابراز مناسب این هیجان‌ات.
هفتم: آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌ات منفی	آموزش تجربه ذهنی هیجان‌ات منفی (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت)، ابراز نامناسب و بازدارداری از ابراز نامناسب این هیجان‌ات. شایان ذکر است که در پایان این جلسه جمع‌بندی کلی جلسات آموزشی نیز صورت گرفت.

یافته‌ها

برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک مثل تحلیل کوواریانس رعایت دو پیش‌فرض ضروری می‌باشد که بدین منظور مقادیر آماره‌ی شاپیرو - ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع ترس از ارزیابی مثبت در گروه آزمایش ($Shapiro-Wilk=0/981; P=0/934$) و گروه کنترل ($Shapiro-Wilk=0/967; P=0/870$) بود. همچنین مقادیر آماره‌ی لوین نشان داد که فرضیه تساوی واریانس‌های نمرات ترس از ارزیابی مثبت در دو گروه در مرحله پس‌آزمون ($F=1/047; P=0/326$) رد نمی‌شود و بدین ترتیب پیش‌فرض‌های آزمون پارامتریک رعایت شده است.

میانگین و انحراف معیار سنی دانش‌آموزان $2/390 \pm 14/821$ سال بود. ۹ نفر (۴۵ درصد) از آزمودنی‌های پژوهش فرزند اول خانواده، ۵ نفر (۲۵ درصد) فرزند دوم خانواده و ۶ نفر (۳۰ درصد) فرزند سوم خانواده بودند. بررسی نتایج نشان داد در مرحله پیش‌آزمون انحراف معیار \pm میانگین ترس از ارزیابی مثبت در گروه کنترل برابر با ($6/683 \pm 40$) و در گروه آزمایش برابر با ($6/192 \pm 39/206$) بود. همچنین در مرحله پس‌آزمون میانگین و انحراف معیار ترس از ارزیابی مثبت در گروه کنترل برابر با ($6/290 \pm 38/107$) و در گروه آزمایش برابر با ($5/945 \pm 33/601$) بود.

جدول ۲- تحلیل کوواریانس نمرات ترس از ارزیابی مثبت در دو گروه آزمایش و کنترل پس از تعدیل نمرات

پیش‌آزمون در دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی

متغیر	منبع	SS	df	MS	F	P	توان آزمون
ترس از ارزیابی مثبت	آزمایش	۷۷۴/۲۳۳	۱	۷۷۴/۲۳۳	۸۷/۱۲۷	۰/۰۰۱	۰/۸۳
	گروه	۶۷/۶۳	۱	۶۷/۶۳	۷/۶۱۲	۰/۰۱۲	۰/۳۰
	خطا	۱۵۱/۰۶۷	۱۸	۱۵۱/۰۶۳			
	کل	۲۶۷۳۱	۲۰				

$$p < 0/05$$

که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون ترس از ارزیابی مثبت به وسیله تحلیل کوواریانس، بین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود داشت. همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، اثر اصلی گروه از نظر آماری معنی‌دار بود

نتایج حاصل از اعمال روش آماری تحلیل کوواریانس یک‌راهه در زمینه تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر روی علائم ترس از ارزیابی مثبت دانش‌آموزان پسر مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد

در مورد ارزیابی‌های مثبت دیگران) و توجه به آنچه مفید و مؤثر است، می‌تواند به تعدیل تجربه هیجانی یا به عبارتی انعطاف‌پذیری توجه در او کمک کند. همچنین، با فاصله‌گیری از افکار منفی و ناکارآمد، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی می‌آموزند که ترس از ارزیابی مثبت دیگران، را فقط به عنوان افکار و احساساتی که لزوماً واقعی نیستند مورد مشاهده قرار داده و به این طریق این نوع ترس را کاهش دهند. با آموزش راهبردهای تنظیم هیجان و آموزش روش‌های صحیح ابراز و بیان هیجانات و احساسات در گروه آزمایش، افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی روش‌ها و شیوه‌های صحیح مقابله با مشکلات، وقایع و نحوه ارتباط و تعامل صحیح با اطرافیان را می‌آموزند و این موضوع می‌تواند منجر به روابط بهتر فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی با دیگران و کاهش ترس‌های غیرمنطقی از ارزیابی دیگران گردد [۱۵].

همچنین با توجه به این آموزش‌ها و تغییر نوع تفسیر آن‌ها به نحو منطقی‌تر، فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی تفسیر صحیح‌تری از وقایع و ارزیابی‌های دیگران پیدا می‌کند و این نگرش مثبت باعث می‌شود که کمتر در روابط با دیگران دچار مشکل شود و کمتر از ارزیابی‌های مثبت دیگران احساس ترس و ناراحتی کند. از سوی دیگر، در جلسات مربوط به آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی، این بینش به افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی داده می‌شود که آن‌ها نسبت به برقراری روابط با دیگران، افکار و عقاید فاجعه‌آمیز و نادرستی دارند که باعث می‌شود یک سوگیری منفی و گزینشی نسبت به برقراری روابط با دیگران و ارزیابی‌های مثبت و منفی آن‌ها پیدا کنند، بنابراین به آن‌ها آموزش داده می‌شود در مواقعی که نسبت به ارزیابی‌های دیگران هیجانات منفی همچون ترس پیدا می‌کنند، افکار منفی خود را در یک موقعیت مناسب نسبت به این ارزیابی‌ها یادداشت کرده و سپس افکار نادرست خود را با افکار منطقی‌تر جایگزین کنند تا در آینده در موقعیت‌های مشابه از این افکار منطقی استفاده کنند، که این موارد باعث کاهش ترس از ارزیابی مثبت در افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود.

در مجموع در تبیین نتیجه حاصل از پژوهش حاضر می‌توان به شیوه آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی استناد

($p=0/012$). نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در جدول ۲ بیانگر آن است که با مقدار $F=7/612$ و با درجات آزادی ۱ و ۱۸ در سطح معنی‌دار $0/012$ ، اثر آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر کاهش علائم ترس از ارزیابی مثبت دانش‌آموزان پسر مبتلا به اضطراب اجتماعی، معنی‌دار است. توان آزمون نشان می‌دهد که تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی ۳۰٪ است.

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی در کاهش ترس از ارزیابی مثبت دانش‌آموزان پسر مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود.

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که مداخله آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی در کاهش ترس از ارزیابی مثبت، به واسطه شناخت هیجان‌ها و تعدیل آن‌ها از طریق افزایش هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی، مؤثر بود. بنابراین، مداخله آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی در کاهش ترس از ارزیابی مثبت دانش‌آموزان پسر مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مؤثر است.

این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همچون نتایج پژوهش Goldin و همکاران [۱۱] و Lopez- Kovacs و Duran [۱۲] همسو و هماهنگ بوده است. Goldin و همکاران [۱۱] دریافتند که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی باعث کاهش علائم اضطراب اجتماعی می‌شود. Kovacs و Lopez-Duran [۱۲] دریافتند که درمان مبتنی بر تنظیم هیجانی باعث کاهش نشانه‌های افسردگی دوران کودکی می‌شود.

در پژوهش حاضر همانند پژوهش‌های گذشته در حوزه درمان مبتنی بر راهبردهای تنظیم هیجانی سعی شد از طریق آگاهی، پذیرش، ابراز و ارزیابی مجدد هیجانات و عواطف مثبت و منفی، باورهای ناکارآمد در مورد ارزیابی مثبت دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های بین فردی کاهش یابد. Goldin و همکاران [۱۱] معتقدند که آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی از طریق افزایش توانایی فرد در چرخش توجهش از آنچه مفید یا مؤثر نیست (مانند تمرکز روی افکار منفی و ناکارآمد در فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی

معنی داری کاهش داد. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی به دانش آموزان مبتلا به اضطراب اجتماعی کمک می‌کند تا عواملی که برانگیزاننده ترس از ارزیابی مثبت هستند را بازشناسند و منطق و باورهای غلط خود را در این زمینه تغییر دهند. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، به درمانگران و روانشناسان حوزه اختلالات اضطرابی و هیجانی پیشنهاد می‌گردد به عنوان بخشی از روند درمان به بررسی و شناسایی سبک خودکار تنظیم هیجان در فرد مبتلا پرداخته و در صورت لزوم آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی را در برنامه کار خود قرار دهند. همچنین بر مبنای نتایج پژوهش حاضر، می‌توان به معلمان، روانشناسان و مشاوران مدرسه پیشنهاد نمود که با استفاده از این روش در جهت کاهش علائم و نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی و بهبود کارکرد دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی بکوشند.

تشکر و قدردانی

این پژوهش با هزینه شخصی انجام شده و تحت حمایت مالی هیچ سازمانی نبوده است. از کلیه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این مطالعه به خاطر همکاری صمیمانه‌شان تشکر و قدردانی می‌شود.

کرد [۱۰] که در آن کاهش و کنترل هیجان‌های منفی و عملکرد و نحوه استفاده مثبت از هیجان‌ها مورد توجه قرار می‌گیرد. در این روش، افراد با شیوه‌های شناختی از هیجان‌های مثبت و منفی‌شان آشنا شده و آگاهی هیجانی خود را افزایش می‌دهند [۹]. نتایج در زمینه آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بیانگر آن است که افراد با توجه کردن به هیجان‌های مثبت و تفکر در مورد آن‌ها، بازبینی و کنترل خلق مثبت و ارزیابی مجدد هیجان‌های مثبت و منفی، به کاهش خلق منفی و علائم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی‌شان کمک می‌کنند [۸].

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به انتخاب دانش‌آموزان پسر مقطع اول دبیرستان شهرستان آمل، به عنوان جامعه و نمونه تحقیق و نداشتن مرحله پیگیری اشاره کرد. در این زمینه پیشنهاد می‌گردد در صورت امکان، از نمونه‌های دختر و پسر با گروه‌های سنی و مقاطع تحصیلی مختلف استفاده شود و در پژوهش‌های آینده مرحله پیگیری بعد از مداخله نیز انجام گیرد. همچنین پیشنهاد می‌گردد پژوهش حاضر بر روی نمونه‌ای متشکل از افراد دارای اختلال‌هایی به غیر از اضطراب اجتماعی اجرا گردد. ضمناً در صورت امکان، بهتر است پژوهش حاضر روی یک نمونه بالینی با مرحله پیگیری نیز انجام گیرد.

نتیجه‌گیری: در این پژوهش، آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی، علائم و نشانه‌های ترس از ارزیابی مثبت دانش‌آموزان پسر مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی را به طور

References

1. Sheikhan R, Hasani J, Mahmoodzadeh A, Aryanakia E. Adolescents 'Social Anxiety: The Role of Attachment Styles and Cognitive Emotion Regulation Strategies. J Iran Psychology 2013; 36(9): 363-75. [Persian]
2. Mashhadi A, Gasempoor A, Akbari E, ElBeigi R, Hasanzadeh S. The Role of Anxiety Sensitivity and Emotion Regulation in Prediction of Students Social Anxiety Disorder. Knowledge Research Applied Psychology 2013; 14(2): 89-9. [Persian]
3. Ahmadi M, Bagheri M. Mediating role of cognitive distortions in the relationship of adolescents' body image with social anxiety. Journal of Behavioral Sciences 2014;7(4):321-9. [Persian]
4. Weeks JW, Heimberg RG, Rodebaugh TL, Norton PJ. Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. Journal of Anxiety Disorders 2008;22(3):386-400.
5. Davoudi I, Salahian A, Veisy F. Fear of Positive Evaluation and Social Anxiety. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences (JMUMS) 2013; 96 (22): 80-8. [Persian]

6. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 2004;26(1):41-54.
7. Ghasempour A, Akbari E, Azimi Z, Ilbeygi R, Hassanzadeh S. Predicting obsessive-compulsive disorder on the basis of emotion regulation and anxiety sensitivity. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences* 2013;15(2):94-7.
8. Narimani M, Ariapooran S, Abolghasemi A, Ahadi B. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and emotion regulation training in the affect and mood of chemical weapons victims. *Arak Medical University Journal* 2012;15(2):107-18. [Persian]
9. Jazaieri H, McGonigal K, Jinpa T, Doty JR, Gross JJ, Goldin PR. A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion* 2014;38(1):23-35.
10. Ehret AM, Kowalsky J, Rief W, Hiller W, Berking M. Reducing symptoms of major depressive disorder through a systematic training of general emotion regulation skills: protocol of a randomized controlled trial. *BMC psychiatry* 2014;14(1):2-9.
11. Goldin PR, Lee I, Ziv M, Jazaieri H, Heimberg RG, Gross JJ. Trajectories of change in emotion regulation and social anxiety during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Behaviour research and therapy* 2014;56: 7-15.
12. Kovacs M, Lopez-Duran NL. Contextual emotion regulation therapy: A developmentally-based intervention for pediatric depression. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America* 2012;21(2):327-43.
13. Joormann J, Tran TB. Rumination and intentional forgetting of emotional material. *Cognition and Emotion* 2009; 23(6):1233-46.
14. Cisler JM, Olatunji BO. Emotion regulation and anxiety disorders. *Current psychiatry reports* 2012; 14(3):182-7.
15. Mennin DS. Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 2004;11(1):17-29.
16. Masia-Warner C, Storch EA, Pincus DB, Klein RG, Heimberg RG, Liebowitz MR. The Liebowitz social anxiety scale for children and adolescents: an initial psychometric investigation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 2003;42(9):1076-84.
17. Ghahvehchi F, Fathi-Ashtiani A. Meta-cognitive therapy versus cognitive therapy in reducing meta-worry in students with test anxiety. *Journal of Behavioral Sciences* 2013;7(1):19-26.
18. Dadsetan P, Anari A, Sedghpour BS. Social Anxiety Disorders and Drama-Therapy. *Journal of Iranian Psychologists* 2008;4(14):115-23. [Persian]
19. Weeks JW, Heimberg RG, Rodebaugh TL. The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders* 2008;22(1):44-55.
20. Ghasempour A, Ilbeygi R, Tavakoli A, Rostami M. Prediction of School Anxiety Based on Emotion Regulation Strategies and Fear of Positive Evaluation in Female Students. *Practice in clinical psychology* 2014 ;2(3):193-9.

Effectiveness of Emotional Regulation Strategies Training for Fear of Positive Evaluation of male Adolescents Suffering from Social Phobia Disorder

Ghasempour A^{1*}, Fallah A²

1- MA, General Psychology, Social Welfare and Rehabilitation Office, Amol, Iran (Corresponding Author),

Email: a_gh_1985@yahoo.com, Tel: +98 9119169364

2- MA, General Psychology, Education of Office, Amol, Iran

Received: 2 December 2014

Accepted: 7 November 2015

Introduction: Social phobia disorder is considered among the anxiety disorders in which anxiety appears in certain situations or against special non threatening objects. As a result, the person avoids these situations or objects completely or endures them with intense anxiety. The present study was conducted to investigate the efficacy of emotional regulation strategies training on reduction of fear of positive evaluation of male adolescence students suffering from social phobia disorder.

Materials and Methods: This study was a experimental with pretest-posttest design. From Twenty male adolescence tenth graders suffering from social phobia disorder were selected through multistage cluster sampling, and were randomly placed into two groups of experiment (10 persons) and control (10 persons). The data collection included clinical interview, Liebowitz Scale for Children and Adolescents Social Anxiety and The Fear of Positive Evaluation Scale of Weeks. 7 sessions of emotional regulation strategies training were implemented for the experimental group. The control group received no intervention. Data were analyzed using SPSS software version 16 and ANOVA.

Results: The results indicated that there was a significant difference between the two groups after the emotional regulation strategies training for the students suffering from social phobia disorder ($P < 0.01$).

Conclusion: Training of emotional regulation skills can decrease the fear of positive evaluation symptoms among the male social phobia school students.

Keywords: Emotional regulation strategies training, Social phobia disorder, fear of positive evaluation.

Please cite this article as follows:

Ghasempour A, Fallah A. Effectiveness of Emotional Regulation Strategies Training for Fear of Positive Evaluation of male Adolescents Suffering from Social Phobia Disorder. Community Health journal 2014; 8(4): 59-67.

Funding: No grant has supported the present study.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: This is not a moral problem.