

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

کارگاه آنلاین  
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

## آموزش تنظیم هیجان و کاهش افسردگی دانش آموزان

لیلا کلیایی<sup>۱\*</sup>، شهرام واحدی<sup>۲</sup>، منصوره بهرامی<sup>۱</sup>، سید عدنان حسینی<sup>۱</sup><sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز<sup>۲</sup> گروه علوم تربیتی، دانشگاه تبریز

## چکیده

امروزه افسردگی در دانش آموزان، اختلالی جدی است که تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانشناختی آنان دارد. هدف این پژوهش، تعیین اثر آموزش تنظیم هیجان بر افسردگی دانش آموزان بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. از بین دختران دبیرستانی که به دلیل افسردگی به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی آموزش و پرورش آذربایجان شرقی مراجعه کرده بودند ۴۰ نفر به شیوه در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، جایگزین شدند. پرسشنامه افسردگی بک توسط آزمودنی‌ها قبل و بعد از مداخله تکمیل شد. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی بسته آموزشی تنظیم هیجان دریافت کردند و گروه گواه تحت آموزشی قرار نگرفتند. یافته‌ها نشان داد آموزش تنظیم هیجان به طور معناداری نمرات افسردگی را کاهش می‌دهد. در نتیجه، این پژوهش اثر آموزش تنظیم هیجان را بر افسردگی دانش آموزان تایید می‌کند.

کلیدواژه‌ها: افسردگی؛ آموزش تنظیم هیجان؛ دانش آموزان

## مقدمه

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که در آن ارزش‌هایی‌های شناختی، پاسخ‌های فیزیولوژیکی و عاطفی درگیر است، این اختلال، وضعیت بسیار تضعیف کننده ای ایجاد می‌کند و بر حوزه‌های چندگانه کارکردهای روانی-اجتماعی شامل روابط بین فردی، شغلی، کارکرد تحصیلی و سلامت روانی اثر می‌گذارد (مک‌گین و همکاران، ۲۰۰۵). لوبنسون (۱۹۹۹) در بررسی‌های خود به این نتیجه رسید که شروع افسردگی در نوجوانی منجر به مشکلات روان شناختی در جوانی می‌گردد که این مشکلات شامل نقص در عملکرد دانشگاهی و یا کارکرد بد تحصیلی و شغلی، مشکلات اجتماعی و ارتباط ضعیف با افراد دیگر است. ساندلر و همکاران (۱۹۹۴) در پژوهشی بلندمدت نشان دادند اشکال در تنظیم هیجان می‌تواند نوجوانان را برای اختلالات روانی بعدی مانند افسردگی مستعد کند.

در چارچوب نظریه‌های شناختی، یکی از علل بروز افسردگی بدتنظیمی هیجانی است (گروس، ۱۹۹۸). تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد (فلدن و همکاران، ۲۰۰۱). تنظیم هیجان به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرآیندهای اجتماعی، روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پینا، ۱۳۹۰). تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند تا رفتارهایش را کنترل کند، به این صورت که به وقایع اطرافش واکنش انعطاف پذیر نشان دهد (فوربس، ۲۰۰۳). فوربس (۲۰۰۳)، تنظیم هیجان را با سازگاری مقایسه کرده و گفته است مفاهیم تنظیم و سازگاری شبیه هم می‌باشند، فردی که توانایی تنظیم هیجانی خوبی دارد می‌تواند رفتارهایش را کنترل نماید و در بافت‌های گوناگون در برخورد با رویدادهای پرسترس منقطع تر عمل کند. همچنین تنظیم هیجان می‌تواند به عنوان ابزاری برای فهم چگونگی تاثیر هیجان بر فرآیندهای دیگر مانند توجه، تمرکز و حل مساله در نظر گرفته شود (کول و همکاران، ۲۰۰۴). سالووی (۲۰۰۶) یادآور شده است فردی که در تنظیم هیجانات منفی مشکل دارد در برابر فشارهای محیطی آسیب پذیرتر است و مهارت‌ها و توانایی‌های ضعیف شخص باعث افزایش آسیب پذیری آنها در برابر استرس می‌شود. شیوع بالای اضطراب، افسردگی، مشکلات کارکردهای اجتماعی از نتایج اختلال در تنظیم هیجان ذکر شده است (گروس، ۲۰۰۷). بنابراین می‌توان گفت تنظیم هیجان به عنوان عاملی کلیدی و تعیین کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است (گارفنسی و همکاران، ۲۰۰۶).

بر اساس نظریه‌های فوق روش‌های مختلفی از جمله، درمان بین فردی، دارودرمانی، شوک درمانی، فراشناخت درمانی، درمان شناختی- رفتاری در درمان افسردگی به کار رفته اند. تیزدیل و همکاران (۲۰۰۲) در پژوهش خود نشان دادند آگاهی‌های فراشناختی به افراد در شناسایی الگوهای نشخوار ذهنی کمک کرده و از بروز افسردگی پیشگیری می‌کند. (شاپیرو، ۲۰۰۸) در پژوهشی نشان داد که ذهن آگاهی می‌تواند بر بهزیستی و سلامت روانی و کاهش افسردگی موثر باشد. یکی از رویکردهای جدید درمان اختلالات روانی، آموزش تنظیم هیجان در چارچوب نظریه‌های شناختی است. مدل درمانی تنظیم هیجان گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶) از مهم‌ترین روش‌های درمانی از طریق آموزش تنظیم هیجان است. این مدل به فرآیندهای شناختی گوناگون موثر در تنظیم کنش‌های هیجانی می‌پردازد. اثربخشی این روش درمانی بر افسردگی، اضطراب و استرس مورد تایید قرار گرفته است (گراتز و گاندرسون، ۲۰۰۶). در این روش ابتدا آزمودنی‌ها با مفهوم هیجان، هیجانات مثبت و منفی و نقش آنها در زندگیشان آگاه می‌شوند و با کمک تجسم‌های ذهنی نحوه ارزیابی مجدد هیجانات و نحوه صحیح ابراز و مدیریت هیجانات را می‌آموزند.

با مروری بر پژوهش‌های پیشین در می‌یابیم که اغلب تحقیقات انجام شده روی افراد بزرگسال صورت گرفته است درحالی که افسردگی در گروه سنی نوجوانان رو به افزایش است (پرورش و همکاران، ۱۳۸۵)، افسردگی به شدت مانع رشد و فعالیت و بالندگی نوجوانان می‌شود و ناکارآمدی ناشی از آن هزینه‌های مالی سنگینی را به جامعه تحمیل می‌کند (کهرازی، ۱۳۸۲). در جبران این خلاء پژوهشی، تحقیق حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان را بر افسردگی دانش آموزان صورت گرفت.

\* e-mail: [Kolyaei230@gmail.com](mailto:Kolyaei230@gmail.com)

## روش

## شرکت کنندگان

پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. تعداد ۴۰ نفر شرکت‌کنندگان در پژوهش از بین کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ به دلیل افسردگی به مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی سازمان آموزش و پرورش آذربایجان شرقی مراجعه کرده بودند با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و گواه جایگزین شدند.

## ابزار

نسخه دوم پرسشنامه افسردگی بک (BDI-2): پرسشنامه افسردگی بک، فرمی ۲۱ سوالی است که برای سنجش متغیر افسردگی به کار می‌رود. شرکت‌کنندگان، نشانه‌ها را روی یک مقیاس از صفر تا سه درجه بندی می‌کنند و دامنه تغییر نمرات از ۰ تا ۶۳ است. اعتبار و روایی این آزمون در ایران مورد تایید قرار گرفته است. محمدخانی و دابسون (۲۰۰۴) ضریب اعتبار آن را ۰/۹۱ گزارش کردند. چوکار (۲۰۰۴) نیز اعتبار ۰/۸۷ را برای این آزمون به دست آورد. بسته آموزش تنظیم هیجان گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶)

## شیوه اجرای

هر دو گروه آزمایش و گواه پرسشنامه افسردگی بک را به عنوان پیش‌آزمون تکمیل نمودند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی بسته آموزش تنظیم هیجان گراتز و گاندرسون را دریافت نمودند و روی گروه گواه مداخله‌ای انجام نشد. بعد از اتمام جلسات مجدداً پرسش‌نامه افسردگی بک به عنوان پس‌آزمون توسط هر دو گروه تکمیل شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## نتایج

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون افسردگی را نشان می‌دهد. همان‌طور که روشن است در پیش‌آزمون میانگین و انحراف استاندارد افسردگی گروه آزمایش برابر با ۲۶/۲۳ و ۳/۹۶ و گروه کنترل برابر با ۲۴/۰۳ و ۲/۵۳ می‌باشد. در پس‌آزمون نیز میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش به ترتیب ۱۳/۹۵ و ۳/۵۱، برای گروه کنترل ۲۳/۰۱ و ۲/۹۱ می‌باشد.

## جدول ۱

آماره‌های توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون افسردگی دانش‌آموزان گروه کنترل و آزمایش

گروه‌ها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
افسردگی	آزمایش (S)M ۳/۹۶)۲۶/۲۳	آزمایش (S)M ۳/۵۱)۱۳/۹۵
کنترل (S)M	کنترل (S)M ۲/۵۳)۲۴/۰۳	کنترل (S)M ۲/۹۱)۲۳/۰۱

از آنجا که برای بررسی این فرضیه از طرح شبه آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون استفاده شده است؛ لذا برای تحلیل نتایج برآمده از این طرح از روش تحلیل کوواریانس استفاده شده است تا به واسطه‌ی کاربرد این روش اثرات پیش‌آزمون به عنوان یک متغیر تصادفی کمکی کنترل شود. در راستای استفاده از این روش ابتدا مفروضه‌های سه‌گانه‌ی تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت تا در صورت تحقق این مفروضه‌ها از روش مذکور برای بررسی و تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ی یک استفاده کرد. آزمون همگنی واریانس با مقدار  $F=1/04$  در سطح  $0/05$  معنادار نبود بدین معنی که همگنی واریانس برقرار است. نتایج آزمون برای همگنی شیب‌های رگرسیون تحقق یافته و  $F$  محاسبه شده (۰/۶۱) در سطح  $P < 0/05$  معنی‌دار نیست بدین معنی که این مفروضه نیز برقرار است.

## جدول ۲

تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر افسردگی دانش‌آموزان

گروه	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معنی‌داری	مجذور اتا
گروه	۶۸۸/۰۲	۱	۶۸۸/۰۲	۴۶/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱
پیش‌آزمون	۳/۹۸	۱	۳/۹۸	۰/۲۶	۰/۶۱	۰/۰۷
خطا	۵۵۰/۷۷	۳۷	۱۴/۸۸	-	-	-
کل	۱۵۱۱۹	۴۰	-	-	-	-

با توجه به جدول ۴ ملاحظه می‌شود که آموزش تنظیم هیجان موجب کاهش افسردگی گروه آزمایش شده است چرا که  $F$  محاسبه شده در سطح  $0/05$  معنی‌دار بوده است و سطح معنی‌داری بیانگر این است که میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری با یکدیگر دارند.

## بحث

یافته‌های این پژوهش نشان داد آموزش تنظیم هیجان باعث کاهش افسردگی دانش‌آموزان می‌شود. این یافته، با یافته‌های ریچاردز و گروس (۲۰۰۰)، دیویس و کلارک (۱۹۹۸)، گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶)، گروس (۲۰۰۲) و نیلسون و کازنباک (۲۰۰۶) همسو است.

در تبیین این نتیجه می توان گفت طبق دیدگاه گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶)، (ریان، داهلن، ۲۰۰۵) و گارنفسکی، کرایج (۲۰۰۷) افرادی که دچار ضعف در تنظیم هیجان هستند، به هیجان‌ات خود آگاهی ندارند، آنها را نمی پذیرند و قادر به ارزیابی مجدد هیجان‌ات خود نیستند، این افراد سعی می کنند هیجان‌ات خود را نادیده بگیرند و آنها را سرکوب کنند. پین بیکر (۱۹۹۰) در بررسی خود دریافت که سرکوب هیجان مانع ایجاد تکانه های هیجانی و ایجاد سازگاری است و منجر به افسردگی می شود. به عبارت دیگر افرادی که در تنظیم هیجان ضعیف عمل می کنند و هیجان خود را سرکوب می کنند، همیشه در حال جدال با خود برای پنهان کردن تظاهرات هیجانی شان هستند و این فرآیند نیازمند صرف انرژی زیادی است که می تواند منابع شناختی را کاهش دهد و شخص احساس افسردگی کند (ریچاردز و گروس، ۲۰۰۰). آموزش تنظیم هیجان به روش گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶) به فرد کمک می کند هیجان‌ات مختلف مثبت و منفی خود را شناسایی کند و نامگذاری کند، هیجان‌ات خود را بپذیرد، آنها را ارزیابی کند، به نحوی موثر ابراز کند، هیجان‌اتش برایش با معنا و قابل قبول باشد، نگرش مثبت و سازگارانه تری داشته باشد، هیجان‌ات را پدیده ای طبیعی و همگانی برای نوع بشر بداند، راهبردهای نادرست خود را در رویارویی با تجربیات هیجانی شناسایی و اصلاح کند و با تعدیل نحوه تفسیر، قضاوت و مدیریت هیجان‌اتش، از آنها در راستای اهدافش استفاده کند و روابط اجتماعی اش را بهبود بخشد و به دنبال تعدیل تجربیات هیجانی، تعدیل قضاوت و ادراک مثبت از خویشتن در دانش آموزان باعث کاهش افسردگی آنان می شود زیرا تحقیقات قبلی نشان داده است که سطوح بالای هیجان‌ات مثبت و کاهش هیجان‌ات منفی نقش مهمی در قضاوت و ادراک مثبت از خویشتن و کاهش افسردگی دارد (کوپر و همکاران، ۲۰۰۹). وجود محدودیت هایی مانند جامعه هدف که تنها دختران دبیرستانی را در بر می گیرد، انتخاب آزمودنی ها از طریق نمونه گیری در دسترس به دلیل ماهیت علوم رفتاری که انتخاب تصادفی را تقریباً غیرممکن می سازد، عدم اجرای آزمون پیگیری به دلیل عدم دسترسی به آزمودنی ها، تعمیم پذیری نتایج پژوهش را با احتیاط مواجه می سازد. پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان از طریق آزمون پیگیری بررسی شود. مطالعاتی بر روی پسران و در سنین کمتر جهت پژوهش مقایسه ای صورت گیرد و بررسی اثربخشی مداخله بر سایر اختلالات روانی مانند خشم و اضطراب نیز پیشنهاد می شود.

#### منابع

- صالحی، اعظم، باغبان، ایران، بهرامی، فاطمه و احمدی، سیداحمد (۱۳۹۰). تاثیر دو روش آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر فرآیند گراس و رفتاردرمانی دیالکتیک بر علائم مشکلات هیجانی. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، ۱۴ (۲)، ۳۹-۵۰.
- کهرازه‌ی، فرهاد، آزاد فلاح، پرویز و الهیاری، عباس (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله در کاهش افسردگی دانش آموزان، *مجله روان شناسی*، ۱۲ (۲)، ۱۲۷-۱۴۴.
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Forbes, E. E. (2003). *Children s emotion regulation: Frontal EEG asymmetry and behavior during a disappointment*. Unpublished Thesis in Partial Fulfillment for the Degree of doctor of philosophy faculty of arts and sciences. University of Pittsburgh.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Difference*, 41, 1045-1053.
- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behav Ther*, 37(1), 25-35.
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 3-24.
- Mcgin, I., Cukor, D., & William, C. (2005). The relation between parenting style and anxiety and depression. *Cognitive therapy and research*, 29, 219-242.
- Salovey, P. (2006). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy and wise. In *Emotional Intelligence in everyday Life*. New York: Psychology Press, 229-248.

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

توجه: بررسی مقاله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین  
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

PROPOSAL  
پروپوزال

توجه: پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

ISI  
Scopus

توجه: آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو