

بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عملکرد تحصیلی، حساسیت بین فردی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دارای علائم اضطرابی

Investigation of emotion regulation training package on academic performance, interpersonal sensitivity and social adjustment of female students with anxiety symptoms

Purpose: The present study was conducted with the aim of investigating the effect of the independent variable of emotion regulation training on dependent variables including academic performance, interpersonal sensitivity and social adjustment of female students with anxiety symptoms.

Methods: This research was applied and the research design was semi-experimental and it used a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all female students from the fourth to sixth year of elementary school in the academic year of 2001-2014, which was selected based on multi-stage cluster random sampling. This statistical population was randomly selected from the education and upbringing areas of Tehran, four schools were selected from each area, and one class was randomly selected from the fourth to sixth grades, and finally 200 students were included in the sample. Data collection tools included Dartaj Academic Performance Questionnaire, Social Adaptation Questionnaire of Elementary Students and Boyce and Parker Interpersonal Sensitivity Questionnaire.

Result: Academic performance, interpersonal sensitivity and social adjustment of female students with anxiety symptoms were affected by emotion regulation training and this training package has improved and promoted these variables in students with anxiety symptoms.

Conclusion: Emotion regulation training is effective in improving interpersonal relationships, social interactions, and academic success of students with anxiety symptoms.

Keywords: Social adaptation, Academic performance, Interpersonal sensitivity, Emotion regulation training

زیبا نصیرزاده (نویسنده مسئول)

دانشجوی دکتری دانشگاه لرستان

مسعود صادقی

دانشیار دکتری دانشگاه لرستان

مصطفی همتی

دانش آموخته دکترا دانشگاه آزاد

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر متغیر مستقل آموزش تنظیم هیجان، بر متغیرهای وابسته شامل عملکرد تحصیلی، حساسیت بین فردی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دارای علائم اضطرابی انجام شد.

روش این پژوهش، کاربردی و طرح پژوهشی، نیمه آزمایشی بود و در آن از طرح پیش آزمون-پس آزمون به همراه گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری دربردارنده کلیه دانش آموزان دختر دوره ابتدایی سال چهارم تا ششم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که با تکیه بر نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. این جامعه آماری از بین مناطق آموزش و پرورش شهر تهران پنج منطقه به شکل تصادفی انتخاب و از میان مدارس هر منطقه چهار مدرسه برگزیده و از میان کلاس های مقاطع چهارم تا ششم، یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب و نهایتاً ۲۰۰ دانش آموز جهت نمونه گیری لحاظ شدند. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه عملکرد تحصیلی در تاج (فام و تیلور، ۱۹۹۰)، پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان ابتدایی (سینها و سینگ، ۱۹۹۳) و پرسشنامه حساسیت بین فردی بویس و پارکر (۱۹۸۹) بود.

یافته ها: عملکرد تحصیلی، حساسیت بین فردی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دارای علائم اضطرابی از آموزش تنظیم هیجان تأثیر گرفته و باعث بهبود این متغیر ها در دختران دارای علائم اضطرابی شده است. نتیجه گیری: آموزش تنظیم هیجان در بهبود روابط بین فردی، تعاملات اجتماعی و همچنین موفقیت تحصیلی دانش آموزان دارای علائم اضطرابی موثر است.

کلمات کلیدی: عملکرد تحصیلی؛ حساسیت بین فردی؛ سازگاری اجتماعی؛ آموزش تنظیم هیجان؛ علائم اضطرابی

مقدمه

یکی از بزرگترین چالش‌هایی که اغلب کودکان و نوجوانان در دوران تحصیل با آن مواجه اند اضطراب است. بسیاری از فراگیران در این دوران از استرس و اضطراب بالایی رنج می‌برند و فقدان آگاهی در مدیریت آن، می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر عملکرد تحصیلی آنان داشته باشد. وجود اضطراب تا حد معینی، انگیزه و مشوق برای افزایش یادگیری است، اما پس از فزونی گرفتن از آن سطح مشخص، بالا رفتن اضطراب موجب کاهش یادگیری میشود و زمانی که سطح اضطراب دوباره افزون می‌گردد به این معنی است که سطح بالایی از ترس در وجود فرد مستقر شده است. این احتمال وجود دارد که پس از این سطح، افزایش اضطراب آسیب رسان باشد و اینجاست که اهمیت درمان اضطراب در کودک و نوجوان درگیر با این اختلال، حیاتی بوده و الزام است (نمان و همکاران^۱، ۲۰۲۳). اضطراب احساسی است که با حالت ناخوشایند آشفته‌گی درونی مشخص می‌شود و شامل احساس ترس از رویدادهای پیش بینی شده است (رفیع زاده و همکاران، ۱۴۰۲). هیجان اضطراب می‌تواند فراتر از دوره‌های زمانی مناسب رشد در پاسخ به رویدادهای خاص باقی بماند و در نتیجه به یکی از اختلالات اضطرابی چندگانه (مانند اختلال اضطراب فراگیر، اختلال هراس) تبدیل شود. تفاوت بین اختلال اضطرابی (به عنوان اختلال روانی) و اضطراب (به عنوان هیجان عادی) در این است که افراد مبتلا به اختلال اضطرابی در اکثر روزها در طول تقریباً ۶ ماه یا حتی در دوره‌های زمانی کوتاه تری در کودکان اضطراب را تجربه می‌کنند (جاوید و همکاران^۲، ۲۰۲۳). اختلالات اضطرابی یکی از پایدارترین مشکلات روانی است و اغلب دهه‌ها طول می‌کشد. علاوه بر این، ادراک قوی از اضطراب در سایر اختلالات روانی وجود دارد، به عنوان مثال. اختلال وسواس فکری-اجباری، اختلال استرس پس از سانحه (مونرو و همکاران^۳، ۲۰۲۲). اضطراب از ترس که یک پاسخ شناختی و عاطفی مناسب در برابر تهدید است، متمایز می‌شود. اضطراب به رفتارهای خاص پاسخ‌های جنگ یا گریز، رفتار دفاعی یا فرار مربوط می‌شود. دیوید بارلو اضطراب را اینگونه تعریف می‌کند: حالت خلقی آینده‌محور که در آن فرد، آمادگی برای مقابله با رویدادهای منفی آتی را ندارد و اینکه این تمایز بین خطرات آینده و حال است که اضطراب و ترس را تقسیم می‌کند. اختلالات اضطرابی نوع شایعی از آسیب‌شناسی روانی می‌باشد که در میان کودکان و نوجوانان بسیار دیده می‌شود. وجود اختلال اضطرابی برای فرد بعنوان یکی از شاخص‌ترین علت رفتارهای ناسالم (در خانواده و در اجتماع) می‌تواند اثرات نامطلوبی را برای وی به همراه داشته باشد (الکانداری^۴، ۲۰۲۰). محققان نشان داده‌اند که اختلالات عصبی‌روانی به ویژه اضطراب، عامل مهمی در بروز مشکلات رفتاری (کریمی و شیما، ۱۴۰۲)، کاهش

¹ Newman et al

² Javaid et al

³ Moreno et al

⁴ AlKandari

سلامتی (آزادی و رضایی ۱۴۰۱)، افت تحصیلی (حسینی و همکاران، ۱۴۰۱) و اقدام به رفتارهای مخاطره‌آمیز است (ویسکرمی و همکاران، ۱۴۰۰).

عملکرد تحصیلی شامل کلیه فعالیت‌هایی است که یک دانش‌آموز در راستای کسب علم و دانش و گذراندن مقاطع تحصیلی مختلف در مراکز آموزشی از خود نشان می‌دهد (دونگ و همکاران^۱، ۲۰۲۵). عملکرد تحصیلی مطلوب و موفق دانش‌آموزان برای یک جامعه و بالاخص نظام آموزشی آن جامعه اهمیت بسیاری دارد، چرا که هر ساله تعداد زیادی از دانش‌آموزان با وجود داشتن توانمندی‌های بی‌شمار بر اثر وجود عوامل مختلف، نقصان در عملکرد تحصیلی را تجربه می‌کنند که این مساله نه تنها بر بهداشت روانی این افراد تاثیر نامطلوب دارد، بلکه هرنوع تلاش در جهت تربیت نیروی متخصص که نقشی ارزشمند در اجتماع دارند را بی‌اثر می‌کند (ایران نژاد، ۱۴۰۰). عملکرد تحصیلی عاملی مهم در موفقیت و بهزیستی دانش‌آموز و همچنین یک عامل پیشین در زمینه آینده شغلی و برونداد زندگی او محسوب می‌شود (تادس و همکاران^۲، ۲۰۲۲). دانش‌آموز زمانی می‌تواند در حیطه آموزش به شکل موثر عمل کند که توانایی تعامل مناسب با محیط پیرامون خود نظیر مدرسه، کلاس درس و نیز خانواده را دارا باشد. در غیر این صورت در عملکرد تحصیلی و ارتقای سطح علمی با مشکل جدی مواجه خواهد گردید (فیروزجهان تیغ، ۱۴۰۰).

در تعریف حساسیت بین فردی باید گفت این مولفه به حساسیت مفرط و بیش از حد و هوشیاری خارج از اندازه نسبت به رفتارها و احساسات دیگران شناخته می‌شود (خرم‌نیا و همکاران، ۱۴۰۰). در تعریف دیگر برای حساسیت بین فردی می‌توان به احساس کافی نبودن و حس کوچکی و حقارت بالاخص در مقایسه با سایرین، دست کم گرفتن خود، حس عدم آرامش و ناراحتی مشخص در ارتباط با دیگران نیز اشاره کرد (درویشی چالشتی و غضنفری، ۱۴۰۲). مطالعات حاکی از این بوده که حساسیت بین فردی با رفتارهایی همانند افسردگی و اضطراب ارتباط تنگاتنگی داشته باشد و ممکن است یکی از علتهای بوجود آورنده اضطراب فراگیر محسوب شود (زیوری اطهر و همکاران، ۱۴۰۲). در مطالعه دیگری در همین راستا اثبات شده که حساسیت بین فردی ارتباط معناداری با عملکرد تحصیلی ضعیف، افسردگی و کم بودن عزت نفس دارد (کرمی و همکاران، ۱۴۰۰). تحقیقات نشان داده که حساسیت بین فردی نوعی اشکال هیجانی است که می‌تواند همانند سایر مشکلات هیجانی، تحت تأثیر وجود اختلال، در نظم بخشی هیجانی، قرار گیرد (خرم‌نیا و همکاران، ۱۴۰۰) و باعث بروز انواع ناسازگاریها در فرد شود که این عدم توانایی در سازگاری باعث ایجاد مشکلات در آتیه شغلی و اجتماعی و خانوادگی افراد خواهد شد.

سازگاری اجتماعی به توانایی فرد در تطابق با محیط اطراف اشاره دارد. در جایی دیگر، سازگاری را به قدرت انطباق، مصالحه، آمیزش، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف کرده اند (حسینی، ۱۴۰۲). نقش سازگاری

¹ Duong et al

² Tades et al

اجتماعی همواره به عنوان یکی از ابزارهای تاثیر گذار در سلامت روان مورد تأکید صاحب‌نظران بوده است. از مهمترین ابعاد سازگاری می‌توان سازگاری اجتماعی را در نظر گرفت که میزان توازن و هماهنگی نیازها و خواسته های فرد با منافع و خواسته های گروهی که در آن زندگی شامل می‌شود (رسپا و ویسما، ۲۰۲۴). این نوع سازگاری به توانای سازش و انطباق فرد با محیط اجتماعی یا تغییر محیط به منظور تطابق با ویژگیهای فردی اشاره دارد (کرمی و همکاران، ۱۴۰۰). سازگاری جنبه‌هایی نظیر اجتماع، خانواده، احساسات و غیره را در بر می‌گیرد، اما بعضی از محققان این حیطه، سازگاری اجتماعی را مهمترین جنبه آن می‌شناسند و همچنین آنرا پر اهمیت ترین شاخصه سلامت روان می‌نامند. با توجه به فرآیند اجتماعی شدن و سطوح مختلف آن، محققان دوره کودکی را متراکم ترین برهه اجتماعی شدن و ۸ تا ۱۲ سالگی را پر اهمیت ترین سالها برای حصول سازگاری اجتماعی می‌دانند (احمدی و مردانی، ۱۳۹۹). شایان ذکر است که بعضی از کودکان سازگاری و مهارت اجتماعی بیشتر با همسالان خود داشته ولی برخی سازگاری اجتماعی کمتری را نسبت به همسالان نشان می‌دهند که با ورود به مدرسه بیشتر خود را عیان می‌کند (حسینی و همکاران، ۱۴۰۲). با عنایت به اینکه تعداد زیادی از کودکان در مدارس به تحصیل اشتغال دارند، توجه به این نکته ضروری است که حصول هدفهای آموزشی با وجود ضعف ارتباطی، حساسیت بالای بین فردی و ناسازگاریهای عاطفی و رفتاری، بسیار نامحتمل است. در کمال تاسف امروزه تأکید اغلب مدارس صرفاً بر ارتقای سطح هوش فراگیران تمرکز یافته و به کسب مهارت و بهبود سازگاری اجتماعی و ارتباطی توجهی معطوف نمی‌گردد. درحالیکه بسیاری از کودکان در شرایطی وارد مدرسه میشوند که با وجود داشتن بهره هوشی مناسب، فاقد مهارت و سازگاری اجتماعی الزامی برای بهبود سطح تحصیلی هستند (کانکاراس و سوارز الباز، ۲۰۱۹). بر اساس یافته های حاصل از پژوهش ها، یکی از عواملی که امروزه در آسیب شناسی طیف وسیعی از اختلالات مورد توجه قرار گرفته، مقوله هیجان و مدیریت آن است که تحت عنوان تنظیم هیجان شناخته می‌شود. تنظیم هیجان گستره وسیعی از فرایندهای زیستی، اجتماعی و رفتاری است که فرد با استفاده از آنها به هیجانهایی که دارد و نیز چگونگی تجارب و تظاهر هیجانها نفوذ کرده و به صورت خودکار یا کنترل شده و در یک سطح هوشیار تا ناهشیار بر آنها تأثیر میگذارد (شفیعی امیری و همکاران، ۱۴۰۰). در تفسیر بهتر تنظیم هیجان باید چنین گفت که استراتژی تنظیم هیجان نشان دهنده تفسیر دوباره ای از محرک ایجاد کننده هیجان می باشد که سبب متعادل شدن اثر هیجان می گردد. بعلاوه، تنظیم هیجان در واقع توانایی خود نظم بخشی است و به عنوان فرایندهای بیرونی و درونی موثر در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول مدت یک واکنش هیجانی، تفسیر گردیده است (شاه حسینی و همکاران، ۱۴۰۲). در بررسی منابع مربوط به تحقیقات روانشناختی به دفعات اثبات شده که تنظیم هیجانی فاکتور پراهمیتی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد مطلوب در تعاملات اجتماعی است (متین و جهان، ۱۳۹۸؛ فرهادی و براتی، ۱۴۰۱) و راهبردهای نامناسب در تنظیم هیجان، یا دشواری در تنظیم هیجان، با دامنه وسیعی از

¹ Rzepa & Weissman

² Kankaraš & Suarez-Alvarez

اختلالات نظیر مشکلات آموزشی، ارتباطی، خلق و خو و دیگر معضلات مرتبط است. ایران نژاد (۱۴۰۰) اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر عملکرد تحصیلی و حل مسئله در دانش آموزان دختر را گزارش نموده است. در تحقیقی که ترازوی و همکاران (۱۳۹۹) در آن به مطالعه تاثیر آموزش تنظیم هیجانی روی پذیرش اجتماعی و بهبود درک عاطفی و همدلی در فراگیران دارای اختلال نارسا خوانی پرداخته بودند ارتباط بین تنظیم هیجان و با پذیرش اجتماعی و همدلی به طور معناداری مثبت بود. در مورد ارتباط بین سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی تحقیقی انجام شده و نشان داد که ارتباط مثبتی بین ایندو متغیر در فراگیران وجود دارد (شیخ احمدی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین تاثیر مثبت آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین-فردی دانش آموزان نیز نشان داده شده است (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۶).

بر اساس گزارشات فوق الذکر، نتایج یافته های بسیاری از پژوهشگران حاکی از اینست که رسیدن به سطح مطلوب عملکرد تحصیلی و نیل به موفقیت در این حیطه، در کنار مهارتهای شناختی، محتاج رشد در صفاتی نظیر کنترل هیجانات و احساسات و همچنین داشتن سازگاری با محیط پیرامون است که به آنها اشاره شد اما چنین به نظر می رسد که بیشتر این پژوهش ها در کودکان سالم و فاقد هر گونه اختلال صورت گرفته و تحقیقی که تاثیر تنظیم هیجانی بر عملکرد تحصیلی، حساسیت بین فردی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دارای علائم اضطرابی را بررسی نماید دیده نمی شود. از این رو تحقیق حاضر تلاش دارد به بررسی این موضوع پرداخته و اثربخشی آموزش تنظیم هیجان را در این دانش آموزان ارزیابی نماید. بنابراین مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عملکرد تحصیلی، حساسیت بین فردی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دارای علائم اضطرابی انجام شده و به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا این آموزش بر متغیرهای فوق الذکر موثر است؟

روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر با روش نیمه آزمایشی بوده و در آن از طرح پیش آزمون-پس آزمون به همراه گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری دربردارنده کلیه دانش آموزان دختر دوره ابتدایی سال چهارم تا ششم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که با تکیه بر نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شد. این جامعه آماری از بین مناطق آموزش و پرورش شهر تهران پنج منطقه به شکل تصادفی انتخاب و از میان مدارس هر منطقه چهار مدرسه برگزیده و از میان کلاس های مقاطع چهارم تا ششم، یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب و نهایتاً ۲۰۰ دانش آموز جهت نمونه گیری لحاظ شدند. برای این ۲۰۰ نفر، پرسشنامه اضطراب بک اجرا و ۵۰ نفر براساس کسب نمره بالاتر از ۲۰ در مقیاس اضطراب بک بعنوان افراد دارای علائم اضطرابی انتخاب شدند. سپس، دوباره به شکل تصادفی یک گروه به نام گروه آزمایشی و گروه دیگر با نام شاهد (۲۵ دانش آموز در گروه آزمایشی و ۲۵ دانش آموز در گروه شاهد) انتخاب شد.

ابزار

پرسشنامه عملکرد تحصیلی در تاج: این پرسشنامه مطالعات فام و تیلور (۱۹۹۰) که در حیطه عملکرد تحصیلی است استخراج شده است (فام و تیلور، ۱۹۹۰). آزمون عملکرد تحصیلی (EPT) را در تاج در سال ۱۳۸۳ برای جامعه ایران هنجاریابی کرده که ۴۸ سوال دارد و ۵ قلمرو را ارزیابی می‌کند. این پنج قلمرو شامل خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش است. نمره گذاری در این ارزیابی به شکل زیر است:

نمره ۱ (کم)، نمره ۲ (تا حدی)، نمره ۳ (زیاد)، نمره ۴ (زیاد)، و نمره ۵ (خیلی زیاد). حداکثر امتیاز قابل کسب ۲۴۰ و حداقل امتیاز ۴۸ است. میزان پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۳۹، و روایی آن با استفاده از روایی سازه به روش تحلیل عوامل برآورد شده که عاملهای به دست آمده عبارت اند از: عامل اول خودکارآمدی (۰/۹۲)، عامل دوم تأثیرات هیجانی (۰/۹۳)، عامل سوم برنامه ریزی (۰/۷۳)، عامل چهارم فقدان کنترل پیامد (۰/۶۴)، و عامل پنجم انگیزش (۰/۷۲)، در تحقیق حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۹٪ برآورد شده است.

پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان ابتدایی: پرسشنامه مذکور توسط سینه‌ها و سینگ^۱ (۱۹۹۳) طراحی شده است. این پرسشنامه دربردارنده ۶۰ سوال است که هر یک دو گزینه بلی و خیر جهت پاسخ‌گویی دارد که سه حیطه سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی را بررسی می‌کند. در این پرسشنامه، نمره بالا نشان دهنده سازگاری پایین و نمره پایین نشان از سازگاری مناسب دارد. ضریب پایایی این آزمون با آلفای کرونباخ ۰/۹۵، با روش بازآزمایی، ۰/۹۳ و با روش دو نیمه کردن، ۰/۹۵ است (مهدی و همکاران، ۱۳۹۲) و پایایی این ابزار در پژوهش ما با روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ می‌باشد.

پرسشنامه حساسیت بین فردی بویس و پارکر: پرسشنامه مذکور توسط بویس و پارکر در سال ۱۹۸۹، جهت ارزیابی حساسیت بین فردی یا حساسیت به طرد اجتماعی پایه ریزی شد. این پرسشنامه شامل ۳۶ سوال و ۵ زیر مقیاس است که بر پایه لیکرت ۴ درجه‌ای، از کاملاً نادرست تا کاملاً درست نمره گذاری شده است. زیرمقیاس‌های این پرسشنامه عبارتند از: آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی، کمرویی و عزت نفس شکننده. بر اساس پرسشنامه فوق، ضریب اعتبار نمره کل ۰/۸۵ و برای زیر مقیاسها بین ۰/۵۵ تا ۰/۷۶ در نظر گرفته شده است. ضریب آلفای این مقیاس در این پژوهش ۰/۸۵ بود.

¹ Sinha and Singh

پرسشنامه اضطراب بک: بک، اپشتین، براون و استیر در سال ۱۹۸۹، مقیاس اضطراب بک (BAI) را با هدف ارزشیابی علائم و شدت اضطراب بالینی در فرد طراحی نمودند. پرسشنامه مذکور دربردارنده ۲۱ گویه بوده و هر گویه امتیازی از ۰ تا ۳ کسب می‌کند؛ نتیجتاً، کل امتیازات ما بین ۰ تا ۶۳ متغیر است. نمره صفر تا ۷ اضطراب جزئی، نمره ۸ تا ۱۵ اضطراب خفیف، ۱۶ تا ۲۵ اضطراب متوسط و ۲۶ تا ۶۳ اضطراب شدید را نشان می‌دهد (روحانی نوسر و همکاران، ۱۳۹۶). با استفاده از روش باز آزمایی به مدت یک هفته پایایی این آزمون برابر ۰/۷۸ بوده و همبستگی ماده‌های آن بین ۰/۳۰ تا ۰/۷۶ می‌باشد. در این مطالعه، ضریب همسانی درونی مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بود.

معیارهای ورود شامل: تحصیل در مقطع ابتدایی، جنسیت دختر، تمایل به همکاری، حضور والدین (هر دو والد) دانش آموزان مورد مطالعه و بدست آوردن داده‌های همگن بود. معیارهای خروج عبارت بودند از: عدم حضور در جلسات آموزش تنظیم هیجان بیش از سه جلسه و اجازه ندادن معلمان به ادامه حضور دانش آموزان در جلسات مداخله. پس از توضیح مطالعه برای والدین، پرسشنامه بین آنها توزیع شده و تحقیق انجام شد.

روش اجرا

جهت اجرای این پژوهش، در مدارس دخترانه‌ای که برای این مطالعه انتخاب شده بودند پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی، حساسیت بین فردی و عملکرد تحصیلی به عنوان پیش آزمون در اختیار دانش آموزان دختر قرار گرفت. بعد از آن دانش آموزان گروه آزمایش آموزش تنظیم هیجانی هشت جلسه‌ای را دریافت نمود اما دانش آموزان گروه کنترل هیچ نوع مداخله و آموزشی را نداشتند. در آخرین مرحله، مجدداً پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی، حساسیت بین فردی و عملکرد تحصیلی به عنوان پس آزمون به فراگیران هر دو گروه داده شد، و نهایتاً داده‌های حاصل جمع‌آوری و آنالیز شد.

شیوه مداخله

در این تحقیق، تنظیم هیجان به گروه آزمایش آموزش داده شد. این آموزش در هشت جلسه و هر جلسه به یک و نیم ساعت به طول انجامید و آموزش به ترتیب ذیل انجام شد:

جدول ۱. برنامه آموزش تنظیم هیجان

ترتیب جلسه	موضوع
جلسه ۱	برگزاری پیش آزمون، برقراری ارتباط و مفهوم سازی و لزوم بهره‌گیری از آموزش تنظیم هیجان

جلسه ۲	آموزش آگاهی از هیجانات مثبت و انواع آنها، آموزش توجه به این هیجانات و لزوم استفاده از آنها، همراه با مثال به شکل مجسم سازی ذهنی تکلیف در خانه (نوشتن هیجانات مثبت مهم و قابل توجه و ثبت در فرم مربوطه)
جلسه ۳	آموزش آگاهی از هیجانات منفی و انواع آنها همانند اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت و آموزش توجه به این هیجانات و لزوم استفاده از آنها همراه با مثال به شکل مجسم سازی ذهنی تکلیف در خانه (نوشتن هیجانات مثبت عمده و درج در فرم مربوطه)
جلسه ۴	آموزش پذیرش بدون قضاوت هیجانات مثبت و نتایج مثبت و منفی استفاده از این هیجانات، تکلیف در خانه جهت نظرخواهی از والدین و دوستان نزدیک در مورد کم یا زیاد بودن هیجانات مثبت و درج در فرم مربوطه
جلسه ۵	آموزش پذیرش بدون قضاوت میزان کم یا زیاد هیجانات منفی و نتایج مثبت و منفی استفاده از این هیجانات، تکلیف در خانه جهت نظرخواهی از والدین و دوستان نزدیک در مورد کم یا زیاد بودن هیجانات مثبت و درج در فرم مربوطه
جلسه ۶	آموزش ارزشیابی دوباره و نشان دادن هیجانات مثبت، آموزش تجربه ذهنی هیجانات مثبت به شکل مجسم ذهنی، بازداري ذهني و آموزش ابراز مناسب این هیجانات
جلسه ۷	آموزش ارزشیابی دوباره و نشان دادن هیجانات منفی، آموزش تجربه ذهنی هیجانات منفی به شکل مجسم ذهنی، بازداري نامناسب و بازداري ابراز نامناسب این هیجانات
جلسه ۸	جلسات قبل جمع بندی شد و پس آزمون انجام شد

برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ۱۸ و آمار توصیفی همانند میانگین، فراوانی، انحراف معیار و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چند متغیری) استفاده شده است.

نتایج

یافته های حاصل از شاخص های توصیفی شرکت کنندگان در پژوهش در جدول ۱ به نمایش گذاشته شده است.

جدول ۲. شاخص های توصیفی شرکت کنندگان در پژوهش

سن دانش آموزان	دانش آموز در گروه	درصد (%)	دانش آموز در گروه	درصد
	آزمایشی		شاهد	
ده	۸	۳۲	۱۰	۴۰
یازده	۱۰	۴۰	۸	۳۲
دوازده	۷	۲۸	۷	۲۸
جمع	۲۵	۱۰۰	۲۵	۱۰۰
پایه تحصیلی دانش آموزان	چهارم	۸	۱۰	۴۰

۳۲	۸	۴۰	۱۰	پنجم
۲۸	۷	۲۸	۷	ششم
۱۰۰	۲۵	۱۰۰	۲۵	جمع

یافته های حاصل از میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون عملکرد تحصیلی، حساسیت بین فردی و سازگاری اجتماعی در گروه های آزمایشی در جدول ۳ به نمایش گذاشته شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون عملکرد تحصیلی، حساسیت بین فردی و سازگاری اجتماعی در گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	حجم نمونه	پیش آزمون		پس آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
عملکرد تحصیلی	آزمایش	۲۵	۱۱۵/۲	۱۰/۶۶	۱۲۸/۵۶	۱۰/۱۱
	کنترل	۲۵	۱۰۷/۸۷	۱۰/۷۵	۱۰۵/۱۲	۹/۴۵
حساسیت بین فردی	آزمایش	۲۵	۹۴/۱۲	۸۲/۵۱	۹۷/۵۴	۹۳/۱۲
	کنترل	۲۵	۹۷/۵۴	۱۰/۰۵	۱۰۷/۸۷	۱۰/۰۵
سازگاری اجتماعی	آزمایش	۲۵	۹/۷۲	۱/۹۷	۱۳/۸۹	۱/۷۶
	کنترل	۲۵	۹/۲۸	۲/۳۴	۸/۰۶	۱/۶۹

با توجه به جدول فوق، یافته های حاصل از میانگین و انحراف معیار عملکرد تحصیلی در گروه آزمایش، در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۱۱۵/۲، ۱۰/۶۶ و ۱۲۸/۵۶ و ۱۰/۱۱ همچنین در گروه کنترل ۱۰۷/۸۷، ۱۰/۷۵ و ۱۰۵/۱۲، ۹/۴۵ است؛ یافته های این ارزیابی نشان از افزایش عملکرد تحصیلی از گروه پیش آزمون به گروه پس آزمون در پروژه آزمایشی دارد. همچنین، میانگین و انحراف معیار حساسیت بین فردی در گروه آزمایش، در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۹۴/۱۲، ۸۲/۵۱ و ۹۷/۵۴، ۹۳/۱۲ و ۱۰/۰۵، ۹۷/۵۴ و ۹۳/۱۲ است؛ نتایج این اندازه گیری گویای اینست که میانگین نمره حساسیت بین فردی در گروه آزمایش، از مرحله پیش آزمون به مرحله پس آزمون کمتر شده است. همچنین، میانگین و انحراف معیار سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش، در مرحله

پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۹/۷۲، ۱/۹۷ و ۱۳/۸۹، ۱/۷۶ و همچنین در گروه کنترل، به ترتیب ۹/۲۸، ۲/۳۴ و ۸/۰۶ و ۱/۶۹ می باشد. این نتایج نشانگر این امر است که میانگین نمره سازگاری اجتماعی در گروه آزمایشی از مرحله پیش آزمون به مرحله پس آزمون افزایش یافته است

جهت ارزیابی معنی دار بودن تفاوت عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی مابین گروههای آزمایش و کنترل، روش تحلیل کوواریانس چند متغیری به کار گرفته شد. برای انجام این تحلیل، از آزمون پیلایی بهره برداری گردید. برپایه یافته های حاصل از این آزمون، بین گروههای آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیرهای عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی با گروه کنترل در پس آزمون اختلاف معنی دار نشان داد. مجذور اتای این متغیر ها ۰/۷۸ درصد محاسبه شد که نشان می دهد ۷۸ درصد از واریانسهای مربوط به متغیر های وابسته بررسی شده در این مطالعه از اثر آموزش تنظیم هیجان سرچشمه گرفته است. جدول زیر متغیرهای عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی را که از تحلیل آنکوا در متن مانکو برای آنها استفاده شده به نمایش می گذارد.

جدول ۴. نتایج آنکوا در متن تحلیل کوواریانس چند متغیری روی میانگین نمره های پس آزمون عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی مابین گروههای آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آماری
عملکرد تحصیلی	گروه	825/56	۱	825/56	32/4	0/001	0/78	1/000
حساسیت بین فردی	گروه	785/53	۱	785/53	28/13	0/001	0/78	0/99
سازگاری اجتماعی	گروه	163/22	۱	163/22	64/21	0/001	0/78	1/000

نتایج جدول فوق حاکی از اینست که با کنترل پیش آزمون، بین گروههای آزمایش و کنترل در عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی اختلاف معنی دار در سطح $p < 0/001$ وجود دارد بنابراین آموزش تنظیم هیجان به فراگیران دختر شرکت کننده در گروه آزمایش سبب بهبود عملکرد تحصیلی، ارتقای سازگاری اجتماعی و کاهش حساسیت بینفردی در این دختران گشته است. به هدف بررسی همگنی ضرایب رگرسیونی، تعامل متغیر کواریانس باعامل ثابت مهم است در اینجا متغیرهای کواریانس تفاوت عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی است وعامل ثابت همان گروههای استفاده شده در این تحقیق یعنی آزمایش و کنترل می باشد در صورتی که در

مدل طرح شده تعامل بین متغیرهای کوواریانس با عامل ها معنادار نباشد، میتوان نتیجه گرفت که ضرایب رگرسیونی برابرند. این نتایج در جدول ۵ که به بررسی اثرات بین پارامترهای آزمودنی پرداخته به نمایش گذاشته شده است.

جدول ۵. نتایج همگنی ضرایب رگرسیون در اثرات بین عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجدورات	df	میانگین مجدورات	F	معنادار بودن
عملکرد تحصیلی	تعامل بین پیش آزمون و گروهها	0/813	۱	٪۸۲۲	0/834	0/083
حساسیت بین فردی	تعامل بین پیش آزمون و گروهها	0/764	۱	٪۷۶۴	0/871	0/087
سازگاری اجتماعی	تعامل بین پیش آزمون و گروهها	0/845	1	٪845	0/986	0/089

بر اساس نتایج حاصل از همگنی ضرایب رگرسیون در اثرات بین پارامترهای آزمودنی که در جدول فوق نشان داده شده سطح معناداری عملکرد تحصیلی ۰/۰۸۳، سازگاری اجتماعی برابر ۰/۰۸۹ و حساسیت بین فردی ۰/۰۷۸ است که فرض همگنی ضرایب رگرسیون را تایید می کند و نتیجه اینکه می توان از کوواریانس جهت بررسی این سه متغیر بهره برد. با انجام تحلیل کوواریانس اثر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته در گروه پس آزمون بررسی می گردد.

جدول ۶. نتایج کوواریانس متغیرهای وابسته (عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی)

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجدورات	df	میانگین مجدورات	F	معنادار بودن	ضریب اتا	توان آزمون
عملکرد تحصیلی	اثر پیش آزمون	۷۱/۵۸۱	1	۷۰/۱۴۵	۳۸۸/۹۱	۰/۰۰۰	۰/۲۸۱	۰/۹۱۲
	اثر بین گروهها	۸۱/۹۲۲	1	۷۹/۹۶۵	۳۸۸/۷۵	۰/۰۰	۰/۱۹۰	۰/۵۰۹

خطا	۷۲/۵۶۹	۳۷۹					
حساسیت بینفردی							
اثر پیش آزمون	۵۸/۴۳۱	1	۸۷/۱۴۰	۴۲۵/۷۷	۰/۰۰۰	۰/۲۷۳	۰/۸۷۵
اثر بین گروهها	۷۹/۴۷۲	1	۷۳/۵۶۷	۴۷۶/۹۸	۰/۰۰	۰/۱۸۷	۰/۵۱۱
خطا	6۶/۶۷۵	۴۲۲					
سازگاری اجتماعی							
اثر پیش آزمون	65/239	1	65/239	367/23	۰/۰۰۰	۰/۳۰۲	۰/۹۴۸
اثر بین گروهها	87/443	1	87/443	414/54	۰/۰۰	۰/۲۰۴	۰/۵۳۸
خطا	69/482	352					

نتایج حاصل از جدول فوق نشان می‌دهد که بین امتیازات پس آزمون عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی مابین گروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بنابراین آموزش تنظیم هیجان بر بهبود عملکرد تحصیلی در دختران دارای اضطراب موثر بوده است. بعلاوه آموزش تنظیم هیجان بر کاهش حساسیت بین فردی نیز اثر گذار بوده و سازگاری اجتماعی را نیز افزایش داده است. ضریب اتا یا مجذورات جزئی در عملکرد تحصیلی نشان داد که ۱۹ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی توسط آموزش تنظیم هیجان تبیین میشود. همچنین توان آزمون نیز ۵۰/۹ درصد است. در حساسیت بینفردی ضریب اتا یا مجذورات جزئی نشان داد که ۱۸/۷ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی توسط آموزش تنظیم هیجان تبیین میشود. همچنین توان آزمون نیز ۵۱/۱ درصد است. ضریب اتا در سازگاری اجتماعی نیز نشان داد که ۲۰/۴ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی توسط آموزش تنظیم هیجان تبیین میشود. همچنین توان آزمون در این متغیر ۵۳/۸ درصد است.

بحث و نتیجه گیری

یافته های علمی حکایت از این دارند که خصوصیات رفتاری کودکان و نوجوانان و همچنین سلامت روانی آنان با پیشرفت تحصیلی و تعاملات اجتماعی در ارتباط نزدیکی بوده و برای رسیدن به اهداف آموزشی، تربیتی و داشتن جامعه ای سالم، توجه به آموزش و بهره برداری از شیوه های نوین آموزشی بالاختص برای دانش آموزان با اختلالات خاص، ضروری می نماید. در این پژوهش، هدف بررسی اثر بخشی بسته آموزشی تنظیم هیجان بر عملکرد تحصیلی، حساسیت

بینفردی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دارای علائم اضطرابی دوره ابتدایی بود. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر عملکرد تحصیلی فراگیران دختر دارای علائم اضطرابی اثر بخش است و باعث بهبود این متغیر می شود. در همین راستا فانی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که برنامه آموزش تنظیم هیجان منجر به بهبود مؤلفه‌های عملکرد تحصیلی و کاهش مؤلفه‌های اهمال کاری دانش آموزان شده است. عواملی که بر عملکرد تحصیلی فراگیران تأثیر دارند، به سه دسته تقسیم می شوند: ۱- عوامل فیزیولوژیکی: این عوامل شامل متغیرهای بدنی و فیزیکی یادگیرنده از جمله سوء تغذیه و سلامت جسمانی میشود؛ ۲- عوامل روانشناختی: این عوامل شامل متغیرهای روانشناختی از جمله هوش، استعداد، خالقیت خودپنداره، عزت نفس، نگرش نسبت به مسائل آموزشی، انگیزه پیشرفت، مکان کنترل و ویژگیهای شخصی دیگر میشود؛ ۳- عوامل محیطی: این عوامل دربرگیرنده متغیرهای بیرونی شامل پایگاه اقتصادی و اجتماعی (درآمد، تحصیلات و محل زندگی) متغیرهای مربوط به خانواده (تعداد افراد خانوار، سبک فرزند پروری والدین، ارزشهای فرهنگی خانواده و متغیرهای مربوط به محیط (نظیر مدرسه، شرایط مدرسه، مدیریت مدرسه، نگرش ویژگیهای معلمان، فرهنگ و جو سازمانی مدرسه). تنظیم هیجان و برنامه آموزشی تنظیم هیجان را می توان در دسته عوامل روانشناسی طبقه بندی کرد که اثر بخشی آن با بررسی های متعدد اثبات گردیده است و اغلب محققان این حوزه پیشنهاد نمودند که این برنامه آموزشی برای افرادی مرتبط با آموزش و یادگیری مورد بهره برداری قرار گیرد (رضایی و همکاران، ۱۴۰۲؛ رحمتی و همکاران، ۱۴۰۲).

نتایج پژوهش فعلی اثبات می کند که آموزش تنظیم هیجانی در کم کردن حساسیت بینفردی فراگیران دختر بطور معناداری موثر است. این نتایج در راستای یافته های حاصل از تحقیقات ایران نژاد (۱۴۰۰) می باشد که نشان داد توانمندی مطلوب در تنظیم هیجان و یا دشواری در تنظیم هیجان، با متغیرهای هیجانی نظیر حساسیت بین فردی ارتباط معنادار دارد. در تفسیر یافته های این مطالعه باید چنین گفت که آموختن توانایی تنظیم هیجان سبب می گردد تا افراد قادر باشند با مدیریت هیجانات در موقعیتهای بین فردی و تحصیلی، کمتر تحت تأثیر افکار و عواطف ناخوشایند همانند نگرانی درباره قضاوت و برخورد دیگران قرار گیرند و نتیجتاً با حضور بهتر و کارآمدتر در موقعیتهای متفاوت اجتماعی، اضطراب و دلهره کمتری در مورد شیوه برخورد با سایر افراد داشته باشند. در این باره بعضی محققان نظیر مونتانی و همکاران^۱ (۲۰۲۰) باوردارند که نهایتاً آنچه که سبب می گردد حساسیت اضطرابی به سوی اضطراب و آسیب روانی گرایش پیدا کند، تا حدی وابسته به اینست که افراد چطور علایم فیزیکی، شناختی و رفتاری ناشی از اضطراب را مدیریت کنند. به بیان دیگر، بر اساس تعریف حساسیت بین فردی، که به معنای احساس عدم کافی بودن و حقارت فرد در مقایسه با سایرین، پایین و دستکم گرفتن خود، احساس نداشتن آرامش و ناراحتی زیاد در مسیر ارتباط با سایر افراد است (فرخ نیا و همکاران، ۱۴۰۰)، با بررسی اثر بخش بودن آموزش تنظیم هیجانات بر کاهش حساسیت بین فردی فراگیران دختر،

¹ Montagni et al.

باید به عملکرد اثربخش شیوه‌های تنظیم هیجان، در کنترل و متعادل سازی اضطراب اشاره نمود که با این شیوه‌های کنترلی که رابطه مستقیم با کم شدن اضطراب دانش آموزان دارد، می‌شود حساسیت بین فردی افراد را به میزان چشمگیری کم نمود (علی خانی و اخلاصی، ۱۴۰۲). عبارت دیگر آموختن مهارت تنظیم هیجان با کم شدن حساسیت و اضطراب فراگیران دختر باعث تقلیل حساست بینفردی در آنان گردد. همچنین محققان این حوزه اعتقاد دارند که حساسیت اضطرابی، نگرانی و بطور کلی دشواری در تنظیم هیجان، اثرات شگرفی بر اختلالات اضطرابی و تشدید آن دارد (غضنفری و ندری ۱۳۹۸؛ آقازاده ۱۳۹۸).

یافته‌های حاصل از این بررسی حاکی از این بود که اثر آموزش تنظیم هیجانی بر سازگاری اجتماعی فراگیران دختر دارای علائم اضطرابی، معنادار بوده و باعث بهبود این متغیر گردیده است. این یافته درمورد اثر بخشی آموزش تنظیم هیجانی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان در راستای نتایج مطالعات ایران نژاد (۱۴۰۰)، دهقانی و همکاران، (۱۳۹۸) و خرم‌نیا و همکاران (۱۴۰۰) است، یافته‌های این تحقیقات اثبات نمودند که تنظیم هیجان و بالاخص استراتژی مثبت باز ارزیابی شناختی هیجانات، سبب کم شدن احساسات نامطلوب و منفی و ارتقای احساسات مثبت و نتیجتاً بروز رفتار سازگاران در انسان می‌گردد. در تفسیر نتایج این مطالعه میتوان اظهار کرد که اشخاصی با توانایی مهار هیجانی مناسب و معقول قادراند زندگی خود را به شکلی مدیریت نمایند که نتایج نامساعد کمتری را برایشان به بار آورد. بعلاوه این افراد در بوجود آوردن و حفظ روابط با کیفیت وسازنده توانایی قابل توجهی دارند. نقطه مخالف این افراد، اشخاصی هستند که توانمندی ضعیفی در تنظیم هیجانات خود دارند، در رویارویی با استرسهای زندگی و سازگاری، قدرت تطابق پذیری محدودی داشته و نتیجتاً بیشتر به سمت احساساتی از قبیل افسردگی، ناامیدی، سرخوردگی، و سایر عواقب ناخوشایند و مشکل ساز زندگی سوق داده میشوند. همچنین، همانطور که یافته‌های حاصل از مطالعات ابراز می‌دارد توانمندی انسانها در تنظیم هیجان و مدیریت و نظمدهی بر هیجاناتشان، بر بهزیستی ذهنی و روانی آنها که در برگیرنده جنبه‌های مختلف بهزیستی، نظیر بهزیستی اجتماعی و بهزیستی هیجانی است، اثر گذار بوده که با بهبود این جنبه‌ها، معضلات مربوط به سازگاری اشخاص، مسایل روانی و روابط شخص با سایرین کاهش یافته و بهزیستی روانی، اجتماعی و هیجانی مطلوبی حاصل می‌شود (آقاجانی و همکاران، ۱۴۰۰).

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های این مطالعه که نشان از تاثیر مطلوب آموزش تنظیم هیجان بر عملکرد تحصیلی، حساسیت بینفردی و سازگاری اجتماعی دختران دارای علائم اضطرابی دارد، نشان می‌دهد که این نوع از مداخله می‌تواند فرد مضطرب را که دچار اختلال در رفتار، احساس، عاطفه، تصویر سازی ذهنی و روابط بین فردی است با اثر گذاری بر روی این خصوصیات، بطور مستقیم و غیر مستقیم تحت کنترل در بیاورد. بدیهی است کنترل درست و مدیریت شایسته عواطف و احساسات نقش بسزایی در روابط بین فردی، تعاملات اجتماعی و همچنین موفقیت تحصیلی دانش آموزان دارای علائم اضطرابی دارد. در نتیجه توجه هرچه بیشتر دست اندر کاران و برنامه ریزان آموزش و پرورش به

عملکرد مهم عواطف و هیجانات و هدایت مناسب آنها در برنامه ریزی هایی که با این دانش آموزان در ارتباط هستند از الزامات موفقیت در بهره گیری مطلوب از مداخلات آموزشی برای آنان است.

از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به محدودیتهای مالی و زمانی و نیز کمبود نیروی ماهر در این مطالعه که یک تحقیق میدانی بود اشاره کرد که با رفع این موانع قطعاً نتایج ارزشمندتری حاصل می شود. همچنین با امکان پیاده سازی این مطالعات در حوزه جغرافیایی وسیع تر و با تعداد افراد شرکت کننده بیشتر نیز نتایج معتبرتر حاصل می گردد. بعلاوه ضرورت دارد تحقیقات بیشتری انجام شود تا نتایج این پژوهش از پشتوانه تجربی بیشتری برخوردار گردد. مطالعه کنونی صرفاً مقطع ابتدایی را مورد بررسی قرار داده بود در حالیکه باید به بررسی اثربخشی این آموزشها در مقاطع دیگر تحصیلی نیز توجه گردد و این مباحث میتواند در تحقیقات و مطالعات آینده برای بررسی نقش آموزشهای تنظیم هیجان مدنظر باشد.

سپاسگزاری

نویسندگان مقاله از تمامی دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش بابت همکاری تشکرمی نمایند.

تعارض منافع بین نویسندگان هیچگونه تضاد منافی در این پژوهش وجود نداشت.

منابع

- آقاجانی، سیف اله؛ احمدی، شیرین؛ فلاحتی، وحید. (۱۴۰۰). مدل یابی علی گرایش به اعتیاد براساس حساسیت اضطرابی با میانجیگری دشواری در تنظیم هیجان در نوجوانان پسر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*, ۲۸(۴), ۴۷۷-۴۸۸.
- آزادی، مهتاب؛ رضایی، منور. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر اضطراب امتحان در دانش آموزان شهرستان ایوان. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*, ۳۰(۳۷), ۷۸-۴۹.
- آقازاده، سولماز. (۱۳۹۸)، نقش دشواری در تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی در پیش بینی اختلال اضطراب فراگیر دختران، اولین همایش ملی مدرسه فردا، اردبیل، <https://civilica.com/doc/1013269>
- ایران نژاد، سمیرا. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر مبنای مدل گراس بر عملکرد تحصیلی و حل مسئله در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول. *فصلنامه ایده های نوین روانشناسی*, ۸(۱۲), ۱-۸.
- احمدی، منیژه؛ زینب مردانی. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ابرها در محیط یادگیری مودل بر ماندگاری یادگیری و پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان شهر دهلران از دیدگاه معلمان. *پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*, ۲۸(۳), ۹۳-۱۰۳.
- بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ عاشوری، مجتبی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین فردی دانش آموزان مقطع متوسطه. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*, ۷(۲۷), ۱-۱۴.

- حسینی، مریم. (۱۴۰۲). نقش سازگاری اجتماعی و اهداف پیشرفت در پیش‌بینی درگیری تحصیلی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری. *فصلنامه ایده های نوین روانشناسی*. ۱۶ (۲۰): ۸-۱
- خرم نیا، صمد؛ طاهری، امیرعباس؛ محمدپور، محسن؛ فروغی، علی اکبر؛ کریم زاده، یاسمن. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر حساسیت بین فردی و انعطاف پذیری روان شناختی در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی: یک مطالعه کار آزمایی بالینی. *روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۸ (۱)، ۲۷-۱۵.
- دهقانی، یوسف؛ حکمتیان فرد، صادق؛ کامران، لیلا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهبود سازگاری و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری. *فصلنامه روان شناسی کاربردی*، ۱۳ (۲)، ۲۵۰-۲۲۹. doi: 10.29252/apsy.13.2.229
- حسینی، سیدناصر؛ ثابت، مهرداد؛ درتاج، فریبرز؛ شمالی اسکویی، آرزو. (۱۴۰۱). پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه بر اساس عوامل فراتشخیصی (بدتنظیمی هیجانی، باورهای فراشناختی و عدم تحمل بلا تکلیفی) و اضطراب. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶ (۴)، ۳۲۹-۳۳۹. <https://sid.ir/paper/fa1117070SID>
- زیوری اظهر، محمدحسین؛ خان محمدی، ارسلان؛ عباسی اسفجیر، علی اصغر؛ حسین زاده، بابک. (۱۴۰۲). نقش واسطه ای شادکامی: رابطه بین کمال گرایی با اضطراب پیشرفت تحصیلی در طلاب شهر بابل. *فصلنامه روانشناسی تحلیلی-شناختی*، ۱۴، ۵۵.
- متین، شایان؛ جهان، فائزه. (۱۳۹۸). مدل پیش بینی تنهایی اجتماعی بر اساس حساسیت بین فردی و هوش اجتماعی با میانجی گری خود انتقادی. *پژوهش های روان شناسی اجتماعی*، ۹ (۳۵)، ۸۸-۶۷.
- کریمی، فرهاد؛ پرندین، شیمیا. (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر تاب آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان پسر متوسطه اول. *روانشناسی کاربردی*، ۳ (۳۴)
- کریمی، امیر؛ ذبیحی، زهرا؛ راسخی رشخوار، محسن؛ طبسی، معصومه. (۱۴۰۰). بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری در سازگاری تحصیلی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۵ (۵۵)، ۱۴۲-۱۳۳.
- رضایی پور، فهیمه؛ جباریفر، تقی؛ برزگر بغروی، کاظم. (۱۳۹۸). بررسی مقایسه‌ای ابعاد دلبستگی، ترس از ارزیابی منفی، سازگاری اجتماعی و تحصیلی بر اساس پیشرفت تحصیلی در دانشجویان با آسیب بینایی. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۹ (۳۵)، ۲۳۲-۲۱۵. doi: 10.22054/2020.44081.2014
- رضایی اجیرلو، سوینج؛ طباطبائی، لیلا. (۱۴۰۲). نقش هیجان تحصیلی در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، شانزدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/1979527>
- رفیع زاده، مایده؛ مرادی، فریده؛ بنام مرادی، مریم. (۱۴۰۲). اثربخشی هنردرمانی بر اضطراب و پرخاشگری در کودکان کار شهر تهران. *فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی*، ۵۵-۶۴.
- رحمتی، ندا؛ ابوالمعالی الحسینی، خدیجه؛ میرهاشمی، مالک. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش مدیریت هیجان تحصیلی بر انگیزش و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر در دوره اول متوسطه. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۳: ۱۰۲-۱۱۰
- شاه حسینی، آرزو؛ پورشیرازی، کیمیا؛ محمدی، اکبر. (۱۴۰۲). اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهزیستی فاعلی و سرمایه روانشناختی و انعطاف پذیری شناختی زنان دارای دلزدگی زناشویی. *فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۴ (۱)، ۱۲۶-۱۰۸.
- شفیعی امیری، مجید؛ عباسی، قدرت اله؛ فخری، محمدکاظم. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان بر اضطراب مرگ و اجتناب تجربی پرستاران. *مطالعات اسلامی در حوزه سلامت*، ۵ (۲)، ۱۰۲-۸۹.

شیخ احمدی، جمال؛ زندی، فرزاد؛ اکبری، مریم؛ یار احمدی، یحیی. (۱۳۹۹). تدوین مدل ساختاری سازگاری اجتماعی براساس خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد خانواده با میانجی گری راهبردهای فراشناختی. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۶(۵۶)، ۳۰۵-۲۸۱. doi: ۲۰۲۰.۴۸۹۷۴.۲۸۵۹/jep.۱۰.۲۲۰۵۴

علیخانی محمدصادق؛ اخلاصی ساناز. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگار اجتماعی و تاب‌آوری نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، ۱۸، (۲۲): ۱۳-۱۰

عظیم پور علیرضا؛ شاملی لایلا؛ کریم زادگان زهرا؛ عمادی زهرا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان تازه‌وارد براساس هوش، سبک‌های هویت، ابعاد سلامت روان و جنسیت. دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۳ (۲): ۱۱۶-۱۰۴

غضنفری، فیروزه؛ ندری، مجتبی. (۱۳۹۸). تدوین مدل سبب شناسی اختلال اضطراب اجتماعی نوجوانان بر اساس مؤلفه‌های حساسیت اضطرابی، تنظیم هیجانی منفی و سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا با نقش میانجی راهبرد مقابله هیجان‌مدار. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۹(۳۵)، ۹۷-۱۳۰. doi: ۲۰۱۹.۴۱۵۸۴.۲۱۲۴/jcps.۱۰.۲۲۰۵۴

فیروزجهان تیغ، وحید. (۱۴۰۰). رابطه خودتعیین گری و اهداف پیشرفت با عملکرد تحصیلی. فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، ۱۱ (۱۵): ۷-۱.

فانی، شیرین؛ زلفی، وحیده؛ کریمی، منوچهر (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان در مؤلفه‌های اهمال‌کاری تحصیلی و مؤلفه‌های عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، ۱۱(۱)، ۲۷۸-۲۵۵.

فرهادی، ایران؛ براتی، فروزان. (۱۴۰۱). تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهزیستی روان شناختی، سازگاری مدرسه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در کودکان مضطرب. مطالعات ناتوانی، ۱۲(۰)، /fa۱۱۲۳۳۳۹SID. <https://sid.ir/paper/>

ترازی، زهرا؛ خادمی اشکذری، ملوک؛ اخوان تفتی، مهناز (۱۳۹۹)، اثربخشی بسته های آموزشی بازآموزی اسنادی، تنظیم هیجانی و حل مسئله شناختی- اجتماعی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان با اختلالات یادگیری، ششمین همایش بین‌المللی روان‌شناسی مدرسه، تهران، <https://civilica.com/doc/>، ۱۲۰۳۱۶۱

ویسکریمی، حسنعلی؛ سلیمانی، مجید؛ صنوبر، عباس. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دارای افت تحصیلی. مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، ۱۰(۲)، ۱۰۶-۸۷

AlKandari, N. Y. (2020). Students' anxiety experiences in higher education institutions. In *Anxiety disorders-The new achievements*. Intech Open.

Kankaraš, M. and J. Suarez-Alvarez (2019), "Assessment framework of the OECD Study on Social and Emotional Skills", OECD Education Working Papers, No. 207, OECD Publishing, Paris,

Duong, C. D., Vu, T. N., Ngo, T. V. N., Do, N. D., & Tran, N. M. (2025). Reduced student life satisfaction and academic performance: Unraveling the dark side of ChatGPT in the higher education context. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 41(8), 4948-4963.

Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahbabi, A. A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 44.

Montagni, I., Tzourio, C., Cousin, T., Sagara, J. A., Bada-Alonzi, J., & Horgan, A. (2020). Mental health-related digital use by university students: a systematic review. *Telemedicine and e-Health*, 26(2), 131-146.

Moreno, O., Sosa, R., Hernandez, C., Nienhusser, H. K., & Cadenas, G. (2022). Immigration status, mental health, and intent to persist among immigrant college students. *Journal of Diversity in Higher Education*.

- Newman, M. G., Rackoff, G. N., Zhu, Y., & Kim, H. (2023). A transdiagnostic evaluation of contrast avoidance across generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 93, 102662.
- Rzepa, S. R., & Weissman, M. (2024). Social adjustment scale self-report (SAS-SR). In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6501-6504). Cham: Springer International Publishing.
- Sinha, A. K. P. and Singh, R. P. (19۹۳), “*Adjustment Inventory for School Students*”, National Psychological Corporation, Agra.
- Tadese, M., Yeshaneh, A., & Mulu, G. B. (2022). Determinants of good academic performance among university students in Ethiopia: a crosssectional study. *BMC medical education*, 22(1), 1-9.

