

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تحمل پریشانی کودکان افسرده

آتنا اسدی نیا*

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

محمدرضا خدابخش

گروه روان شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تحمل پریشانی کودکان افسرده انجام شد. در این پژوهش که از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود، ۳۰ نفر از کودکان افسرده یکی از مراکز مشاوره آموزش و پرورش شهر مشهد، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس جلسات آموزشی برای افراد گروه آزمایش، به صورت گروهی طی ۸ جلسه، بر اساس مدل تنظیم هیجان گراس اجرا گردید؛ درحالی که چنین مداخله ای برای گروه کنترل صورت نگرفت. پرسش نامه تحمل پریشانی (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵) در مورد شرکت کنندگان اجرا گردید. از شاخص های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش استفاده گردید. نتایج به دست آمده نشان داده بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر تحمل پریشانی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$). از این رو آموزش تنظیم هیجان می تواند به عنوان یکی از مداخلات مؤثر توسط درمانگران جهت افزایش تحمل پریشانی کودکان افسرده به کار گرفته شود.

واژگان کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، تحمل پریشانی، افسردگی

مقدمه

سرمایه انسانی هر جامعه کودکان آن جامعه هستند، لذا پیشرفت یک جامعه به طور قطع به کیفیت روان کودکان به عنوان اصلی ترین منبع، بستگی دارد (شامبیاتی، ۱۳۸۵). از طرفی افسردگی به عنوان یک واقعیت شایع بالینی که امروزه توجه محققان و پژوهشگران حیطه ی سلامت روان را به خود جلب کرده است، چیزی بیش از یک نشانه است که در جمله "من امروز احساس افسردگی می کنم" خلاصه شود. افسردگی با مجموعه ای نشانه ها نه فقط در دوران بزرگسالی بلکه به دوران کودکی قدم گذاشته است و اگرچه در بین نظریه پردازان مختلف در نشانه ها و مشابهت ملاک های تشخیصی افسردگی کودکی با بزرگسالی و حتی وجود افسردگی در کودکی اختلاف نظر وجود دارد، اما اکثر پژوهش ها نشان می دهد افسردگی در کودکی، قدری با افسردگی در بزرگسالی تفاوت دارد. این اختلال در قالب مشکلات درونی سازی شده در برابر مشکلات برونی سازی شده قرار می گیرد. مشکلات درونی سازی شده الگوهای رفتاری سازش نایافته ای هستند که هسته اصلی آن ها اختلال خلق یا هیجان است (کلینتاک، ۲۰۰۵). در واقع حالات هیجانی گاهی به صورت حساسیت و هیجان شدید درمی آید به طوری که استرس، اضطراب، افسردگی و پریشانی در کودکان دیده می شود (گلشنی، ۱۳۹۴). درواقع زندگی همه انسان ها مملو از فشار روانی و پریشانی است و کیفیت زندگی هر فرد متأثر از توانایی تحمل پریشانی وی می باشد. اگر فرد توانایی تحمل پریشانی را نداشته باشد، نمی تواند خوب زندگی کند و نیز دائماً در معرض فشار روانی بودن، منجر به آسیب جسمانی و روان شناختی می شود و اثراتی منفی بر کارآمد بودن فرد خواهد داشت (هوایی، ۱۳۹۲). ممکن است پریشانی نتیجه فرایندهای شناختی یا جسمانی باشد، اما به شکل یک حالت هیجانی ظاهر می شود (کیانی، ۱۳۹۱). طبق تعریف سیمونز و گاهر^۱ (۲۰۰۵) تحمل پریشانی به توانایی تجربه و تحمل موقعیت های روان شناختی منفی اطلاق می گردد. در حقیقت تحمل پریشانی متغیری برای نشان دادن تفاوت های فردی است که به ظرفیت تجربه و مقاومت در برابر ناراحتی اشاره می کند. همچنین نحوه برخورد با موقعیت ایجادکننده پریشانی و میزان تحمل آن در دوره کودکی نیز در افراد مختلف یکسان نیست (داترس^۲ و همکاران، ۲۰۰۹). تنظیم هیجان می تواند نقشی تعیین کننده در مقابله با تحمل پریشانی و استرس افراد داشته باشد (گراس و تامپسون^۳، ۲۰۰۷) و فرآیندهایی همچون مدیریت ابراز هیجان ها و افزایش هیجان های مثبت را نیز شامل می شود (وونگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان، الگوی سازمان دهی هیجانات در پاسخ به شرایط محیطی و یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان دهی رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از هیجان های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می شود و یکی از

¹- Simons & Gaher

2- Daughters

3- Gross & Thompson

4- Wong

مهم‌ترین عناصر تحول مهارت‌های عاطفی اجتماعی و رشد توانایی‌های شناختی و پیشرفت تحصیلی می‌باشد (ترنتاکوستا و ایزارد، ۲۰۰۷). با توجه به اهمیت دوران کودکی و همچنین اثراتی که این دوره بر مراحل بعدی زندگی هر فرد دارد، احساس نیاز می‌شود تا با آموزش‌های مناسب تنظیم هیجانی به بهبود تحمل پریشانی کمک کرد. همچنین هیچ پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر تحمل پریشانی کودکان افسرده نپرداخته است که در این پژوهش تلاش می‌شود این خلأ پژوهش نیز تکمیل شود. بنابراین هدف کلی این پژوهش بررسی تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر تحمل پریشانی کودکان افسرده بود.

روش تحقیق

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ نحوه گردآوری اطلاعات از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن شامل کلیه کودکان افسرده مراجعه کننده به مراکز آموزش و پرورش شهر مشهد، در سال ۱۴۰۲ بود که تعداد ۳۰ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و کنترل جای داده شدند. گروه آزمایش، به مدت ۸ جلسه به‌صورت هفته‌ای ۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش تنظیم هیجان را دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند. درنهایت از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ملاک‌های ورود شامل دارا بودن علایم افسردگی بودن، داشتن سن ۷ تا ۱۱ سال نداشتن مشکلات جسمی و ذهنی خاص بود. ملاک خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه و شرکت هم‌زمان در برنامه‌های آموزشی دیگر بود. رعایت اصل رازداری و محرمانه نگه‌داشتن اطلاعات، اخذ رضایت آگاهانه کتبی از والدین، حق خروج از پژوهش در صورت تمایل شرکت‌کنندگان و عدم آسیب به آن‌ها جزو ملاحظات اخلاقی پژوهش بودند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

مقیاس تحمل پریشانی

این مقیاس، یک شاخص خود سنجی تحمل پریشانی هیجانی است که در سال ۲۰۰۵ توسط سیمونز و گاهر ساخته شده است و دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس شامل تحمل پریشانی هیجانی، جذب شدن به وسیله هیجانات منفی، برآورد ذهنی پریشانی و تنظیم تلاش برای تسکین پریشانی است. عبارات این ابزار روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در این مقیاس به ترتیب ۱۵ و ۷۵ است. نمرات بالا در این مقیاس بیانگر تحمل پریشانی بالا و نمره پایین در این مقیاس بیانگر تحمل پریشانی پایین است. ضریب اعتبار این مقیاس به روش باز آزمایی ۰/۸۱ برای کل مقیاس و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۷، ۰/۸۶ و ۰/۸۹ است. همچنین، مشخص شده است که این مقیاس دارای روایی ملاک و همگرایی اولیه خوبی است. این مقیاس با پذیرش خلق رابطه مثبت و با مقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای استفاده از الکل و ماری‌جوانا رابطه منفی دارد.

(سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). علوی (۱۳۹۱) این مقیاس را به فارسی ترجمه و در جمعیت ایرانی اعتبار یابی کرده است که همسانی درونی ۰/۸۶ برای نمره کل و خرده مقیاس ها از ۰/۶۳ تا ۰/۸۵ بوده است.

یافته ها

تجزیه و تحلیل توصیفی

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون تنظیم هیجانی در گروه های کنترل و آزمایش را نشان می دهد.

جدول ۱. یافته های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	مرحله اندازه گیری	گروه	میانگین	انحراف معیار
تحمل پریشانی	پیش آزمون	آزمایش	۴۳.۳۳	۱۱.۹۳
		کنترل	۴۲.۰۶	۸.۵۴
	پس آزمون	آزمایش	۴۸.۶۶	۹.۲۳
		کنترل	۳۹.۲۶	۹.۴

با توجه به نتایج جدول ۱، میانگین پس آزمون تحمل پریشانی گروه آزمایش از میانگین تحمل پریشانی گروه کنترل بیشتر است. به عبارت دیگر پس از مداخله میزان تحمل پریشانی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بیشتر است.

جدول ۲. بررسی مفروضه‌های طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس متغیر تحمل پریشانی

همگنی واریانس (لون)		طبیعی بودن (شاپیرو- ویلک)			متغیر
		پس آزمون	پیش آزمون	گروه	
۰.۹۶	۰.۰۰۲	۰.۶۹ ۰.۸۶	۰.۴۹ ۰.۳۵	آزمایش کنترل	تحمل پریشانی

با توجه به جدول فوق از آنجاکه سطح معنی‌داری بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد بنابراین داده‌ها از وضعیت نرمال برخوردار هستند.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر تحمل پریشانی

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p	مجذور اتا
گروه	۵۳۵/۷۲	۱	۵۳۵/۷۲	۹/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۲۸۴
خطا	۲۲۲۴/۴	۲۵	۸۷/۹۹			
کل	۶۱۰۸۷	۳۰				

با توجه به نتایج جدول ۳، یافته هانشان داده گروه اثر معناداری بر نمرات پس‌آزمون داشته است؛ که با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت ۲۸/۴ درصد تغییرات در تحمل پریشانی ناشی از تأثیر آموزش تنظیم هیجان است؛ بنابراین در پاسخ به فرضیه پژوهش مبتنی بر تأثیر آموزش تنظیم هیجان برافزایش تحمل پریشانی کودکان افسرده؛ می‌توان گفت که آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش معنادار تحمل پریشانی ($F=9/14, p<0/05$) کودکان افسرده شد.

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تحمل پریشانی کودکان افسرده بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش تنظیم هیجان اثر معناداری بر متغیر تحمل پریشانی کودکان افسرده گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل دارد. همچنین نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های مومنی (۱۳۹۵)، زمانی (۱۳۹۶) که نشان دادند آموزش تنظیم هیجان منجر به بهبود تحمل پریشانی می‌شود، مطابقت دارد. در تبیین این یافته‌ها باید گفت که با آموزش تنظیم هیجان کودکان به خودآگاهی هیجانی دست می‌یابند که این خودآگاهی هیجانی اساس هیجان است و عبارت از توانایی شناخت عواطف خود همان‌گونه که رخ می‌دهد و همچنین توانایی نظارت بر هیجانات است؛ به عبارت دیگر افراد به کمک آموزش تنظیم هیجان، با شناخت هیجانات خود، به خودشناسی بیشتری دست می‌یابند و به دنبال تغییر افکار و مدیریت هیجانی بیشتر، به بالا بودن تحمل پریشانی دست می‌یابند. افراد با تحمل پریشانی پایین برای مقابله با هیجان‌های منفی خود درگیر بی‌نظمی‌های رفتاری و هیجانی می‌شوند (کیوک^۶ و همکاران، ۲۰۱۰). آموزش تنظیم هیجان موجب بهبود رفتارهای سازش نایافته و تحمل پریشانی در کودکان می‌گردد. درواقع می‌توان گفت آموزش تنظیم هیجان به کودکان کمک می‌کند که نسبت به هیجان‌های خود، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه کنترل بهتری پرهیجان‌های خود داشته باشد و قدرت تحمل هیجان‌های منفی و پریشانی در او رشد پیدا کند (بارتل^۷ و همکاران، ۲۰۱۸). با توجه به محدودیت این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی با استفاده از سایر روش‌های نمونه‌گیری و همراه با دوره پیگیری انجام شود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که در سازمان آموزش و پرورش از آموزش تنظیم هیجان برای افزایش تحمل پریشانی و درمان کودکان استفاده شود.

^۶-Keough

^۷-Barthel

منابع

- مومنی، فرشته (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر افسردگی، اضطراب و مشکلات تنظیم هیجانی دختران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی ساکن در خوابگاه های دانشجویی. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*؛ ۱۴ (۱)، ۶۴-۷۱.
- شامبیاتی، هوشنگ. (۱۳۸۵). *بزهکاری اطفال و نوجوانان*؛ انتشارات مجد، تهران؛ چاپ چهاردهم.
- قائمى، على (۱۳۸۰). *بلوغ*. تهران: نشر اسپید.
- کیانی، محمدرضا (۱۳۹۱). *تحلیل و آزمون الگوی روابط میان عدم استفاده اجباری از اطلاعات با اجتناب شناختی، جهت گیری منفی به مشکل و عدم تحمل باتکلیفی بر اساس مدل مستخرج از دسته بندی هیوستن (با رویکردی شناختی)*. پایان نامه دکتری. دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران.
- گلشنی، ف. (۱۳۹۴). *مقایسه تاثیر آموزش سبک زندگی و آموزش شناختی رفتاری بر شادکامی و امید دختران نوجوا*. ن پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- Aashra, B.K., & Jogsan, Y.A. (2013). Emotional Maturity and Self -Actualization in Graduate and Post Graduate Students. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 1(4), 15-18.
- Barthel, A. L.; Hay, A.; Doan, S. N. & Hofmann, S. G. (2018). "Interpersonal Emotion regulation: A review of social and Developmental components". *Behaviour Change*, 1-14.
- Costa, H., Ripoll, P., Sánchez, M., & Carvalho, C. (2013). Emotional intelligence and self-efficacy: Effects on psychological well-being in college students. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, E50.
- Daughters, S. B., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Kahler, C. W., Danielson, C. K., Zvolensky, M., & Lejuez, C. W. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity. *Behaviour research and therapy*, 47(3), 198-205.
- Doherty, M. & Perner, J. (2020). Mental files: Developmental integration of dual Naming and theory of mind. *Developmental Review*, 56, 100909. Doi.org/10.1016/j.dr.2020.100909.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press, 3, 25.
- Harris, K., Mullan, Duncan, G., Boisjoly, J. (2002). Evaluating the role of “nothing to lose” attitudes on risky behavior in adolescence. *Social forces*, 00377732, Vol. 80(3).
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior therapy*, 41(4), 567-574.
- Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2006). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. Guilford Press.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 32-39.
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravy, M. (2014). Study role of different dimensions of emotional self-regulation on addiction potential. *Journal of family & reproductive health*, 8(2), 69.
- Prathibha, M. V., & Ashok, H. S. (2017). Emotional maturity and academic performance of adolescents. *International Journal of Current Research*, 9(3), 47785-47789.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.
- Shams A, Nobari H, Afonso J, Abbasi H, Mainer-Pardos E, Pérez-Gómez J, Bayati M, Bahrami A, Carneiro L. (2021). Effect of Aerobic-Based Exercise on Psychological Well-Being and Quality of Life among Older People: A Middle East Study. *Front Public Health*. 6, 9, 764044.
- Singh, D., Kaur, S., & Dureja, G. (2012). Emotional maturity differentials among university students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 3(3), 41-45.

- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Singh, Y., & Bhargava, M. (1990). Manual for emotional maturity scale. *Agra: National Psychological Corporation*, 2(4), 16-18.
- Trentacosta, C. J., & Izard, C. E. (2007). Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in first grade. *Emotion*, 7(1), 77-88.
- Wong, C. F., Silva, K., Kecojevic, A., Schrager, S. M., Bloom, J. J., Iverson, E., & Lankenau, S. E. (2469). Coping and emotion regulation profiles as predictors of nonmedical prescription drug and illicit drug use among high-risk young adults. *Drug & Alcohol Dependence*, 692 (6), 619-626.

The effectiveness of emotion regulation training on distress tolerance of depressed children

AtenaAsadinia*

M.A. in Clinical Psychology, Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran.

Dr.Mohammadreza Khodabakhsh

Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran.

Abstract

The aim of present study was to investigate the effectiveness of emotion regulation training on distress tolerance of depressed children. For this purpose, in a quasi-experimental study, 30 depressed children referred to educational counseling centers in Mashhad city were selected by available sampling method and then randomly designed into two experimental and control groups. The experimental group participated in 8 sessions of emotion regulation training based on the Grass model while control group was not in any training. The participants completed distress tolerance (Simmons and Gaher, 2005). Data were analyzed by SPSS26 software, using Multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The findings showed emotion regulation training increases distress tolerance. In sum, result showed emotion regulation training that might be an efficient way to increase distress tolerance. Also, this training can be used to increase the distress tolerance of depressed children who refer to medical centers.

KeyWords: Emotion regulation training, distress tolerance, depression