

مجله دست آوردهای روان‌شناختی
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۶
دوره‌ی چهارم، سال ۲۴، شماره‌ی ۱
ص: ۹۷-۱۱۰

تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۰۵/۱۸
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۶/۰۲/۳۱

اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم هیجانی در نوجوانان بزهکار

The Effectiveness of Coping Skills' Training on Emotional Regulation in Delinquent Adolescents

Esa Jafari
Fariba Ghazanfarian
Mahnaz Aliakbari
Hamid Kamarzarin

عیسی جعفری*
فریبا غضنفریان**
مهناز علی‌اکبری***
حمید کمرزین****

Abstract

Emotion regulation is an important factor in psychological well being, and successful performance in social interaction and deviation from it can lead to delinquent behaviors. This study aimed to evaluate the effectiveness of coping skills' training on emotional adjustment of juvenile offenders. The study population consisted of all juvenile offenders residing in the Correction and Rehabilitation Center in Tehran. The sampling method of this study was a convenience sampling type. The sample size was 50 patients who were selected and randomly assigned to experimental and control groups. Eight 90-minute sessions were conducted to train the experimental group, but control group received no training. The subjects were evaluated by the Difficulties in Emotion Regulation Scale before and after training. The results of multivariate analysis of covariance showed that mean scores of emotion regulation difficulties, in the experimental group, was significantly different from control group ($p < 0.0001$). The mean score of the control group did not change significantly from pre-test to post-test, which showed that the adolescents who receive coping skills' training act in an appropriate emotion regulation style. Thus, it is suggested that correcting and training centers' teachers should be taught coping skills so that they can use these skills for clients.

Keywords: coping skills, emotional regulation, juvenile, criminal

چکیده

تنظیم هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است و نقص در آن با بزهکاری و رفتار پرخطر رابطه دارد، بنابراین بررسی نقش عوامل موثر در مدیریت هیجانات دارای اهمیت است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم هیجانی در نوجوانان بزهکار بود. روش این پژوهش از نوع آزمایشی و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه نوجوانان بزهکار ساکن در کانون اصلاح و تربیت شهر تهران در نیم‌سال اول ۱۳۹۴ بود که تعداد ۵۰ آزمودنی به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایشی (۲۵ نفر) و گروه کنترل (۲۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایشی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی تحت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای قرار گرفتند و گروه کنترل در طول مدت درمان هیچ آموزشی دریافت نکرد. آزمودنی‌های مورد پژوهش به سؤالات مقیاس دشواری‌های تنظیم هیجانی (DERS) پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین میانگین نمره‌های دشواری در تنظیم هیجانی در گروه آزمایشی و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.0001$). بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که میزان بهبودی در تنظیم هیجانات نوجوانانی که در معرض مهارت‌های مقابله‌ای قرار گرفتند، بیشتر از افرادی است که این مداخله را دریافت نکردند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در کانون‌های اصلاح و تربیت مهارت‌های مقابله‌ای به مربیان آموزش داده شود تا آنان با گذراندن این دوره‌ها بتوانند این مهارت‌ها را به مددجویان آموزش دهند.

کلید واژگان: مهارت‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجانی، نوجوانان، بزهکار

jafari.esa60@gmail.com

* دانشیار، دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

** کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور

*** استاد، دانشگاه پیام نور

**** استادیار، دانشگاه پیام نور

مقدمه

نوجوانی دوره مهمی برای شروع رفتارهای مخاطره‌آمیز یا به عبارتی رفتارهای اجتماعی است. مشکلات رفتاری نوجوانان هزینه‌های زیادی را برای افراد و جوامع در پی دارد و ارتقا کارکردهای خودتنظیمی برای پیشگیری از چنین رفتارهایی برای جوانان کمک کننده می‌باشد (ماسون^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). کمبودها و نارسایی‌ها در زمینه‌های تربیتی، معنوی، آموزشی و همانندسازی‌های غلط با همسالان از زمینه‌سازهای مهم و موثر در گرایش نوجوانان به بزه است (نوابی‌نژاد، ۱۳۸۱). اگرچه گرایش به جرم و ارتکاب به آن ناشی از چندین عامل است که برخی دارای منشاء فردی و درونی بوده و برخی نیز دارای منشا اجتماعی می‌باشند؛ اما ویژگی‌های شخصی افراد و توانمندی یا ناتوانی آن‌ها در سازگاری با شرایط استرس‌زا و فشارهای روانی نقش مؤثری در بروز بزهکاری و شیوه‌های اصلاح آنها دارند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از متغیرهای روانشناختی تأثیرگذار بر مشکلات رفتاری در نوجوانان و جوانان، مهارت‌های تنظیم هیجانی است (گرین‌برگ^۲، ۲۰۰۶).

تنظیم هیجان به عنوان فرایندی است که از طریق آن، فرد هیجان‌های خود را به منظور ارائه پاسخ‌های متناسب با مطالبات محیطی، به طور هشیار یا ناهشیار تعدیل یا تنظیم می‌کند (آلداو نولن-هوکسما و اسکویزر^۳، ۲۰۱۰). پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن است که بزهکاری نوجوانان با هیجان‌خواهی در آنان رابطه دارد، این مؤلفه در کنار کنترل تکانه از عوامل مهم پیش‌بینی کننده بزهکاری در نوجوانان به شمار می‌آید (پیچ و گالتنی^۴، ۲۰۱۳). در پژوهشی که به صورت فراتحلیل انجام شد، نقش خودآگاهی هیجانی با بزهکاری بررسی شد و نتایج نشان داد بین خودآگاهی هیجانی و بزهکاری رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد و بالا بودن احساس شرم و گناه به عنوان عناصر خودآگاهی هیجانی موجب کاهش بزهکاری در افراد می‌شود (اسپریت، اسکالکویک، ون‌وگت و استامس^۵، ۲۰۱۶). در پژوهش حسنی و قانندنیای جهرمی (۱۳۹۳) راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در دختران فراری و بهنجار بررسی شد و مشخص شد که در راهبردهای سازش‌نایافتگی ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و

-
- 1- Mason
 - 2- Greenberg
 - 3- Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer
 - 4- Peach & Gaultney
 - 5- Spruit, Schalkwijk, Van Vugt, & Stams

ملاطمت دیگران بین دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد و میانگین نمره‌های گروه دختران فراری بیشتر از دختران بهنجار است. بنابراین، می‌توان گفت که راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در دختران بزهکار ضعیف می‌باشد و زمینه را برای آسیب‌های روانی اجتماعی فراهم می‌کند. همچنین در مطالعه‌ای مشخص شد که هیجان منفی از قبیل خشم، اضطراب و افسردگی به عنوان منبع مهم راه‌انداز بزهکاری هستند و هیجان‌های منفی رابطه معنی‌داری با رفتارهای بزهکارانه دارند (هالیست، هاگس و اسکایبل^۱، ۲۰۰۹). بررسی شواهد پژوهشی فوق نشان می‌دهد که نارسایی در تنظیم هیجان یکی از عوامل مهم بزهکاری در نوجوانان محسوب می‌شود. از طرفی شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از عوامل اصلی نارسایی در تنظیم هیجان، ضعیف بودن مهارت‌های مقابله‌ای در نوجوانان بزهکار می‌باشد. همانطور که پژوهش سپهریان‌آذر، اسدی مجره، اسدنی و فرنودی (۱۳۹۳) نشان داد که بین راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجانی رابطه معنی‌داری وجود دارد به این صورت که رابطه دشواری‌های تنظیم هیجان با سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار منفی و معنی‌دار و با راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار مثبت و معنی‌دار بود. در سال‌های اخیر نظریه‌ها و پژوهش‌های روانشناختی، در زمینه شناسایی تنظیم هیجان‌ها و مدیریت آن ارائه شده است. یکی از این روش‌های درمانی که طی پژوهش‌های متعددی اثربخشی آن ثابت شده است، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای است. مقابله به تلاش‌های شناختی و رفتاری اشاره دارد که از طریق آن افراد به نیازهایی که در رابطه با شخص - محیط می‌باشد، پاسخ می‌دهند. منابعی که در دسترس افراد قرار دارند، سبک‌ها و راهبردهای مورد استفاده بعدی، در فرایند مقابله تأثیرگذار هستند. راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده برحسب زمان و بافت استرس‌زاها متنوع می‌باشند (کمپوس، ۱۹۸۷، به نقل از فرایدنبرگ^۲، ۲۰۰۸). راهبردهای مقابله‌ای عامل مراقبتی بسیار مهمی برای افراد در معرض خطر تلقی می‌شود و یکی از متغیرهایی است که به طور گسترده در مطالعات به‌کار برده شده است (چان^۳، ۲۰۰۰). برای نمونه کیم، کیم و ساموئل دنیس^۴ (۲۰۱۲) در پژوهشی نقش متغیرهای مهارت‌های مقابله‌ای را در کنار دیگر متغیرهای روانشناختی در بزهکاری نوجوانان بررسی کردند و مشخص شد،

1- Hollist, Hughes, & Schaible

2- Frydenberg

3- Chan

4- Kim, Kim, & Samuels-Dennis

پایین بودن مهارت‌های مقابله‌ای در کنار سایر عوامل در نوجوانان بزهکار بیشتر است و این عوامل زمینه‌ساز بزهکاری در نوجوان می‌باشد. هاسکینگ^۱ (۲۰۰۷) در پژوهشی رابطه بین مهارت‌های مقابله‌ای و رفتار بزهکارانه را بررسی کرد و نتایج نشان داد که مهارت‌های مقابله‌ای غیر مؤثر و ضعیف با بزهکاری رابطه معنی دارد و زمینه را برای بزهکاری فراهم می‌آورد. نتایج پژوهش صادقی موحد و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در کاهش علائم اختلال روانی به ویژه جسمانی‌سازی علائم و اضطراب مؤثر است و موجب بهبود سلامت روانی دانشجویان می‌شود. در پژوهش کاکاوند و پارسامنش (۱۳۸۹) اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی بر اضطراب نوجوانان دختر مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در کاهش عامل کلی اضطراب و دو خرده مقیاس آن یعنی اضطراب جسمی و ذهنی در آزمودنی‌ها تحت آموزش مؤثر بوده است. در پژوهش دیگری اثربخشی آموزش تنش‌زدایی تدریجی و مهارت‌های مقابله‌ای مسئله‌محور بر اضطراب و استرس تجربه شده در زنان آسیب دیده اجتماعی بررسی شد و یافته پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در کنار تنش‌زدایی تدریجی در کاهش اضطراب و استرس زنان مورد بررسی نقش دارد (امامی پور، کشاورزی ارشدی و کاکاوند، ۱۳۹۰). با توجه به تأکید متخصصان بر آموختنی بودن مهارت‌های مقابله‌ای، می‌توان با آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان، نحوه مواجهه با مشکلات پیش‌رو و روش‌های مقابله شناختی، هیجانی و رفتاری را آموزش داد و از این طریق سطح سلامت روانی و هیجانی آنان را افزایش داد.

از آنجایی که اصلاح و بازپروری ساختار شخصیتی و رفتارهای فردی و اجتماعی جوانان بزهکار و دستیابی به راهکارهای علمی و تخصصی در جهت بررسی معضلات نوجوانان، همواره اولین و اصلی‌ترین اولویت در برنامه‌های آموزشی و درمانی می‌باشد و همچنین نیاز مبرم مراکز درمانی دخیل در حوزه اصلاح و تربیت به برنامه‌های روان‌درمانی در خصوص پیشگیری و کاهش رفتارهای آسیب‌زای نوجوانان و با عنایت به کم بودن پژوهش‌های مربوط به مداخلات روانشناختی نظیر مهارت‌های مقابله‌ای و نقش آن در افزایش تنظیم هیجانی در نوجوانان بزهکار، پژوهش حاضر در صدد پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم هیجانی در نوجوانان بزهکار مؤثر است.

1- Hasking

روش

این پژوهش به منظور بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم هیجانی طرح ریزی شده است. طرح پژوهش حاضر پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان بزهکار ساکن در کانون اصلاح و تربیت شهر تهران در نیمسال اول ۱۳۹۴ بود. در پژوهش حاضر از بین جامعه آماری مورد نظر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، نمونه‌ای با حجم ۵۰ نفر که دارای تحصیلات راهنمایی و میانگین سنی ۱۵ تا ۱۷ سال بودند، انتخاب شد. سپس از نمونه انتخاب شده جهت انجام پژوهش به صورت تصادفی (۲۵ نفر در گروه مداخله مهارت‌های مقابله‌ای و ۲۵ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

مقیاس دشواری‌های تنظیم هیجانی^۱ (DERS): این مقیاس در سال (۲۰۰۴) توسط گراتز و رومر^۲ ساخته شده و دارای ۳۶ عبارت و هر عبارت به وسیله ۵ گزینه لیکرتی (تقریباً هرگز، گاهی اوقات، تقریباً نیمی از اوقات، بیشتر اوقات و تقریباً همیشه) پاسخ داده می‌شود و ۶ خرده مقیاس دارد که خرده مقیاس‌های آن عبارتند از: ۱- عدم‌پذیرش پاسخ‌های هیجانی (عدم پذیرش): این عامل دربرگیرنده عبارات (۱۱، ۱۲، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۹) است که گرایش به داشتن پاسخ‌های ثانوی منفی به هیجان‌های منفی، باعدم پذیرش واکنش‌ها به پریشانی یک فرد را منعکس می‌کند. ۲- دشواری‌های دست زدن به رفتار هدفمند (اهداف): این عامل شامل عبارات (۱۳، ۱۸، ۲۰، ۲۶، ۳۳) است که دشواری‌های تمرکز کردن و به اتمام رساندن تکالیف را به هنگام تجربه کردن هیجان‌های منفی منعکس می‌کند. ۳- دشواری کنترل تکانه (تکانه): در برگیرنده عبارات (۳، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۷، ۳۲) است که دشواری‌های در کنترل باقی‌ماندن رفتار یک فرد را به هنگام تجربه کردن هیجان‌های منفی، منعکس می‌کند. ۴- فقدان آگاهی هیجانی (آگاهی): شامل عبارات (۲، ۶، ۸، ۱۰، ۱۷، ۳۴) است که گرایش به توجه کردن و شناسایی کردن هیجان‌های را منعکس می‌کنند. ۵- دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم‌هیجانی (راهبردها): شامل عبارات (۱۵، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۵، ۳۶) که این باور را منعکس می‌کنند

1- Difficulties in Emotion Regulation Scale

2- Gratz & Roemer

کارهای اندکی وجود دارند که می‌توانند برای تنظیم کردن هیجان‌ها به شکل مؤثر، به هنگام آشفتگی یک فرد انجام شوند. ۶- فقدان شفافیت هیجانی (شفافیت): شامل عبارات (۱، ۴، ۵، ۷، ۹) که نشان‌دهنده میزان آگاهی افراد از هیجان‌ها و شفاف بودن این هیجان‌ها برای ایشان است. از شرکت کنندگان خواسته می‌شود مشخص کنند هر عبارت چقدر در مورد آن‌ها کاربرد دارد. پاسخ هر آزمودنی در دامنه‌ای از یک تا پنج قرار می‌گیرد (۱) تقریباً هرگز (۲) گاهی اوقات (۳) تقریباً نیمی از اوقات (۴) بیشتر اوقات (۵) تقریباً همیشه. نمره‌های بالاتر، نشان دهنده دشواری‌های بیشتر در مقوله تنظیم هیجان‌ها است. عبارات (۱، ۲، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۳۴) در این مقیاس به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نتایج مربوط به بررسی پایایی، نشان می‌دهد که این مقیاس دارای ضریب پایایی ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ می‌باشد و ضریب پایایی خرده مقیاس‌های آن به شیوه بازآزمایی به فاصله زمانی ۱۴ ماه در دامنه‌ای از ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ قرار دارد (گارنفسکی، کراج و اسپینهوون^۱، ۲۰۰۲). در رابطه با روایی نیز بررسی‌ها نشانگر روایی سازه و پیش‌بین کافی برای این مقیاس است (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). در پژوهش سامانی و صادقی (۱۳۸۹) نیز پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ این مقیاس بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و به روش بازآزمایی بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ قرار داشت. در همین پژوهش برای بررسی روایی از روش روایی سازه استفاده شد و مقدار KMO برای ماتریس‌های همبستگی سؤالات این مقیاس برابر ۰/۸۴ و مقدار آزمون بارتلت در خصوص کفایت محتوای مقیاس برابر با ۶/۶۸۷ که در سطح (p < ۰/۰۰۱) معنی‌دار بود. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری‌های دست زدن به رفتار هدفمند، دشواری کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، فقدان شفافیت هیجانی به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۷، ۰/۸۲، ۰/۷۶ و ۰/۸۳ به دست آمد.

روش اجرای پژوهش: از آنجایی که برای آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در کانون شرایط و ضوابط خاصی وجود داشت، لذا ابتدا موافقت نامه‌ای مبنی بر آموزش مهارت‌ها در ساعات خارج از برنامه رسمی کانون اصلاح و تربیت تنظیم شد. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر عبارت بودند از: مرد بودن، دارا بودن سن بین ۱۲ تا ۱۹، داشتن سابقه ارتکاب بزه در آزمودنی‌ها حداقل برای یکبار، عدم مصرف منظم داروهای روانگردان و نداشتن مشکلات

1- Garnefski, Kraaij, & Spinhoven

جسمی و روانشناختی. روش کار جهت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به صورت کارگاهی در کلاس ۲۵ نفری بود. در ابتدا از هر دو گروه (آزمایش-کنترل) پیش‌آزمون گرفته شد. سپس جهت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به صورت کارگاهی به گروه آزمایشی، اقدامات لازم صورت گرفت. بدین صورت که ابتدا مهارت‌ها تعریف شد، اجزای آن مشخص شد و آزمودنی‌ها در گروه‌های کوچک به بحث در مورد تجارب شخصی خود و نحوه استفاده از این مهارت‌ها پرداختند. بعد از آموزش نظری این مهارت‌ها با استفاده از اصل ایفای نقش، آنها در عمل هم این مهارت‌ها را تمرین کردند. پس از این مرحله هر دو گروه آزمودنی‌ها پس‌آزمون را گذراندند. جهت اجرای پژوهش ۲۵ نفر در گروه کنترل و ۲۵ نفر در گروه آزمایشی قرار گرفتند. به‌منظور توافق درباره اهداف، موضوع، نحوه اجرا، زمان برگزاری جلسات با افراد شرکت‌کننده بحث و گفتگو شد و سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته ۲ جلسه)، تحت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای قرارگرفتند.

خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های مقابله‌ای

جلسه اول: اجرای پیش‌آزمون، برقراری ارتباط و مفهوم سازی

جلسه دوم: آموزش و شناسایی راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌دار، گفتگوی گروهی درباره شیوه‌های مقابله با شرایط سخت به شیوه مسئله‌دار، معرفی انواع مقابله براساس تیپ‌های شخصیتی و فواید استفاده از این روش، آموزش عملی (اصل ایفای نقش)

جلسه سوم: مروری بر آموخته‌های جلسه قبل، آموزش ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه از مشکلات، توضیح روش راهبرد مقابله هیجان‌مدار، علائم شناسایی و معایب استفاده از این روش، بحث گروهی (بخش نظری و بخش عملی)

جلسه چهارم: مروری بر جلسه قبل، توضیح روش راهبرد مقابله اجتنابی، معایب استفاده از این روش، توجیه متفاوت بودن افراد در انتخاب راهبردهای مقابله‌ای برحسب تیپ‌های مختلف شخصیتی، آموختن راهبرد اجتنابی به صورت عملی و نمایشی

جلسه پنجم: مروری بر جلسه قبل، آموختن استفاده از منابع مقابله (شخصی-اجتماعی-جسمانی) در مواقع مشکل-تحلیل و بررسی به کمک هم، آموزش عملی

جلسه ششم: آموزش استفاده از منابع سیستم‌های حمایتی، خودآرام‌سازی، مهارت حل مسئله، حفظ کنترل درونی، شوخ طبعی، صحبت کردن، تمرین جسمانی جهت کنترل در مواقع ناراحتی و مشکل، آموزش مجدد هر سه روش به صورت عملی و نمایشی

جلسه هفتم: مرور بر جلسات قبل، پاسخ به سئوالات آزمون شوندگان، جمع‌بندی، بحث و گفتگو در مورد بهترین شیوه راهبرد مقابله‌ای و مروری عملی و تئوری بر آموخته‌ها

جلسه هشتم: جمع‌بندی جلسات گذشته آموزش و اجرای پس‌آزمون (کنترل و آزمایش)

یافته‌ها

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون تنظیم هیجانی و مؤلفه‌های آن در گروه آزمایشی و گروه کنترل ارائه شده است. نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره‌های دشواری در تنظیم هیجانی گروه آزمایشی در پیش-آزمون ۱۰۱/۴۰ (۱۷/۷۹)، در پس‌آزمون ۸۴/۹۶ (۱۳/۴۳) و در گروه کنترل در پیش‌آزمون ۱۰۳/۴۰ (۱۶/۰۰) و پس‌آزمون ۱۰۷/۶۴ (۱۵/۳۸) است.

جدول ۱.

میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون تنظیم هیجانی و مؤلفه‌های آن در دو گروه

متغیر	مؤلفه	گروه	پیش‌آزمون میانگین \pm انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین \pm انحراف معیار
عدم پذیرش	پاسخ‌های هیجانی	آزمایش	۵/۱۴ \pm ۱۶/۸۸	۵/۳۵ \pm ۱۴/۸۴
		کنترل	۴/۹۸ \pm ۱۸/۳۲	۶/۶۳ \pm ۱۹/۶۴
دشواری دست‌زدن به رفتار هدفمند	دشواری‌های کنترل تکانه	آزمایش	۵/۲۹ \pm ۱۴/۹۲	۵/۱۱ \pm ۱۴/۹۶
		کنترل	۴/۰۸ \pm ۱۴/۵۲	۵/۵۱ \pm ۱۷/۲۸
فقدان آگاهی هیجانی	دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	آزمایش	۵/۷۲ \pm ۱۷/۳۲	۵/۱۵ \pm ۱۳/۵۲
		کنترل	۴/۹۷ \pm ۱۸/۰۴	۶/۳۶ \pm ۱۷/۱۲
فقدان شفافیت هیجانی	دشواری تنظیم هیجانی (کل)	آزمایش	۶/۴۱ \pm ۲۳/۵۶	۴/۷۹ \pm ۱۱/۲۰
		کنترل	۶/۶۷ \pm ۲۲/۶۰	۴/۱۷ \pm ۱۵/۰۰
		آزمایش	۱۷/۷۹ \pm ۱۰۱/۴۰	۱۳/۴۳ \pm ۸۴/۹۶
		کنترل	۱۶/۰۰ \pm ۱۰۳/۴۰	۱۵/۳۸ \pm ۱۰۷/۶۴

برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر میزان دشواری در تنظیم هیجانی و ابعاد آن در نوجوانان بزه‌کار از روش تحلیل کوواریانس یک متغیره و چندمتغیره استفاده شد.

قبل از ارایه نتایج، برای بررسی توزیع نرمال داده‌ها آزمون کالموگروف اسمیرنوف بکار گرفته شد و پیش فرض همگنی واریانس نیز مورد بررسی قرار گرفت نتایج حاصل در جداول شماره ۲ و ۳ نشان داده شده است.

جدول ۲.

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمره‌های در متغیر دشواری تنظیم هیجانی

شاخص‌ها	پیش آزمون	پس آزمون
کالموگروف-اسمیرنوف	۰/۰۸۵	۰/۱۰۲
سطح معناداری	۰/۲۰	۰/۲۰

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که مقدار p در آزمون فوق‌الذکر از ۰/۰۵ بزرگتر است، با توجه به مقدار p و عدم رد فرضیه صفر، توزیع داده‌ها منطبق بر توزیع نرمال قلمداد می‌گردد.

جدول ۳.

بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	Df1	Df2	F	سطح معنی‌داری
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۱	۴۸	۰/۵۷۷	۰/۴۵۱
دشواری دست زدن به رفتار هدفمند	۱	۴۸	۰/۲۵۱	۰/۶۱۹
دشواری‌های کنترل تکانه	۱	۴۸	۰/۳۵۶	۰/۵۵۴
فقدان آگاهی هیجانی	۱	۴۸	۰/۰۷۶	۰/۷۸۴
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	۱	۴۸	۰/۵۱۰	۰/۴۷۹
فقدان شفافیت هیجانی	۱	۴۸	۰/۲۱	۰/۸۸۵
دشواری تنظیم هیجانی (کل)	۱	۴۸	۱/۵۵	۰/۲۱۵

نتایج آزمون لوین در جدول شماره ۳ در مورد تساوی واریانس‌های خطا، نشان می‌دهد که فرض تساوی واریانس‌ها رعایت شده و واریانس خطای متغیر وابسته در تمامی موقعیت‌ها مساوی است. مندرجات جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که بین دو گروه از لحاظ نمره کل دشواری در تنظیم هیجانی، در پس آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F = ۵۴/۸۴$ و $p < ۰/۰۰۱$). برای مقایسه نمره‌های ابعاد دشواری در تنظیم هیجانی دو گروه از تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج حاصل در جداول شماره ۵ و ۶ نشان داده شده است.

جدول ۴.

نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره برای مقایسه میانگین‌های نمره‌های دشواری در تنظیم هیجانی دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذورات انا
پیش‌آزمون	۵۰۹۴/۰۹۵	۱	۵۰۹۴/۰۹۵	۴۸/۶۹۶	۰/۰۰۰۱	۰/۵۰۹
گروه	۵۷۳۷/۱۰۸	۱	۵۷۳۷/۱۰۸	۵۴/۸۴۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳۹
خطا	۴۹۱۶/۶۲۵	۴۷	۱۰۴/۶۰۹			

جدول ۵.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره تفاوت دو گروه در ابعاد دشواری در تنظیم هیجانی

منبع	ارزش F	درجه آزادی فرض شده	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	مجذورات انا
اثر پیلایی	۰/۴۲۲	۶	۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴۲
لامبدای ویلکز	۰/۴۵۸	۶	۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴۲
اثر هتلینگ	۰/۳۸۹	۶	۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴۲
بزرگترین ریشه روی	۰/۴۹۸	۶	۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴۲

با توجه به نتایج جدول شماره ۵ می‌توان گفت که حداقل بین دو گروه از لحاظ یکی از ابعاد دشواری در تنظیم هیجانی تفاوت وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت شش تحلیل کوواریانس یک متغیره در متن مانوا انجام شد که نتایج حاصل در جدول شماره ۶ ارایه شده است.

جدول ۶.

نتایج تحلیل کوواریانس آنوا در متن مانوا برای مقایسه میانگین‌های نمره پس‌آزمون دو گروه در ابعاد دشواری در تنظیم هیجانی

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذورات انا
	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۹۲/۶۲۶	۱	۹۲/۶۲۶	۵/۴۱۲	۰/۰۲۵	۰/۱۱۴
	دشواری دست‌زدن به رفتار هدفمند	۵۸/۴۱۸	۱	۵۸/۴۱۸	۲/۰۶	۰/۱۵۸	۰/۰۴۷
گروه	دشواری‌های کنترل تکانه	۱۰۶/۲۴۷	۱	۱۰۶/۲۴۷	۴/۵۲	۰/۰۳۹	۰/۰۹۷
	فقدان آگاهی هیجانی	۲۴/۳۳۱	۱	۲۴/۳۳۱	۰/۸۷۹	۰/۳۵۴	۰/۰۲۱
	دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	۳۲۲/۳۹۶	۱	۳۲۲/۳۹۶	۱۰/۰۱۱	۰/۰۰۳	۰/۱۹۲
	فقدان شفافیت هیجانی	۱۹۱/۷۴۸	۱	۱۹۱/۷۴۸	۹/۰۱۶	۰/۰۰۴	۰/۱۷۷

همان طور که در جدول شماره ۶ مشاهده می‌شود برنامه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در مرحله پس‌آزمون بر میانگین ابعاد عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری‌های کنترل تکانه، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و فقدان شفافیت هیجانی اثر داشته است. میزان تأثیر آموزش بر ابعاد عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی ۱۱ درصد، دشواری‌های کنترل تکانه ۹ درصد، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی ۱۹ درصد و فقدان شفافیت هیجانی ۱۷ درصد است.

بحث و نتیجه‌گیری

تنظیم هیجانی عامل مهم و تعیین‌کننده در سلامت روان، عملکرد مؤثر، انطباق با رویدادهای استرس‌زا و کاهش رفتارهای مجرمانه در نوجوانان محسوب می‌شود. نظم‌جویی شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند تا برانگیختگی‌ها و هیجان‌های منفی را تنظیم کنند و با بهره‌گیری مطلوب از راهبردهای سازش یافته موجب کاهش تکانشگری، همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و انعطاف‌پذیری شوند که این مؤلفه‌ها از عوامل مهم کاهش رفتارهای مجرمانه هستند. یکی از راهبردهای مهم در تنظیم هیجان‌ها و به دنبال آن کاهش رفتارهای مجرمانه در نوجوانان، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای است. بنابراین، با توجه به مطالب فوق، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم هیجانی در نوجوانان بزهکار بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل مؤثر بوده است. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای موجب افزایش میزان تنظیم هیجانی در افراد تحت آموزش شده است. این نتیجه با یافته‌های امامی‌پور، و همکاران (۱۳۹۰)؛ آلدو و همکاران (۲۰۱۰)؛ توانگر و یزدخواستی (۱۳۹۲)؛ کاکاوند و پارسامنش (۱۳۸۹) همسو می‌باشد. نتایج این پژوهش‌ها نشان داد که آموزش راهبردهای مقابله‌ای نقش مثبت و معنی‌داری در تنظیم هیجان‌ها دارد. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با ایجاد فضای روانی لازم مراجعین را با فرایندهای شناختی، هیجانی و رفتاری آشنا کرده و این امکان را برای آنان فراهم می‌کند تا چگونگی ارتباط این مؤلفه‌ها و مکانسیم عمل آنها در فرایند مقابله را بهتر بشناسند و در ادامه نحوه مدیریت و استفاده از مهارت‌های شناختی، هیجانی و رفتاری را یاد گیرند و از این طریق نقاط ضعف و قوت خودشان را بیشتر بشناسند و این عوامل منجر به مقابله مناسب و سازنده با موانع پیش‌رو شده و میزان هیجان‌های منفی را

کاهش می‌دهد. همان‌طور که نتایج پژوهش کیم، وهمکاران (۲۰۱۲) نشان داد که پایین بودن مهارت‌های مقابله‌ای در کنار سایر عوامل در نوجوانان بزهکار بیشتر است و این عوامل زمینه‌ساز بزهکاری در نوجوانان می‌باشد. بنابراین مهارت‌های تنظیم هیجانی در نوجوانان و جوانان زمینه را برای پیشگیری و کاهش رفتارهای مشکل‌زا فراهم می‌کند (گرین برگ، ۲۰۰۶) و یکی از عوامل موثر در این فرایند، آموزش راهبردهای مقابله‌ای مثبت و سازنده به نوجوانان در مواجهه با مشکلات پیش‌رو می‌باشد.

تنظیم هیجان و به دنبال آن سلامت روانی افراد، ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای مقابله‌ای و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زا است. استفاده از انواعی از راهبردها به افراد کمک می‌کند که تا برانگیختگی‌ها و هیجانهای منفی را تنظیم نمایند و بنابر نظر الوی و ریسکایند^۱ (۲۰۰۶) انتخاب راهبرد مقابله‌ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله‌های سازگارانه علاوه بر ارتقای سلامت روان، اثرگذار است. بنابر نظر لازاروس و فولکمن (۱۹۸۷) می‌توان چنین نتیجه گرفت که راهبردهای مقابله‌ای بر اساس ارزیابی‌های فرد از موقعیت استرس‌زا و فشارهای آن تغییر می‌کند و تلاش‌های رفتاری-شناختی فعال فرد را شکل می‌دهد و هر چقدر راهبرد مقابله‌ای مؤثرتر در مدیریت هیجان باشد به حفظ سلامت روانی و پاسخ متناسب بیشتر کمک خواهد کرد. در پروتکل آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با آموزش نحوه برقراری ارتباط، آشنایی با راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار، آموزش ارزیابی اولیه و ارزیابی ثانویه از مشکلات، آموزش استفاده از منابع سیستم‌های حمایتی، آموزش خودکنترلی و دیگر مهارت‌های عملی، افراد تحت آموزش با مؤلفه‌های شناختی و رفتاری هیجان‌های خود و دیگران آشنا شده و در ادامه چگونگی کنترل این هیجان‌ها را یاد می‌گیرند. بنابراین به نظر می‌رسد که ارتقا توانمندی افراد در مدیریت هیجان‌ها و روش مناسب مقابله با مشکلات موجب تنظیم هیجانی در نوجوانان می‌شود.

باتوجه به اینکه پژوهش حاضر در شهر تهران و روی نوجوانان بزهکار ساکن در کانون اصلاح و تربیت صورت گرفت، بایستی در تعمیم نتایج آن به سایر جامعه آماری احتیاط کرد. محدود بودن گروه به نوجوانان بزهکار پسر از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات بعدی از مددجویان مؤنث استفاده شود و پژوهش حاضر در سطح گسترده‌تر در دیگر

1- Alloy & Riskind

شهرها یا در محیط‌های آموزشی مثل مدارس و در اداره‌های دولتی تحت عنوان آموزش ضمن خدمت صورت گیرد تا تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین با توجه به اثربخش بودن آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم هیجان در نوجوانان، پیشنهاد می‌شود پروتکل آموزشی مهارت‌های مقابله‌ای در مراکز اصلاح و تربیت شهرهای مختلف استفاده شود.

منابع

فارسی

- امامی‌پور، سوزان؛ کشاورزی ارشدی، فرناز و کاکاوند، گلزار (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش تنش‌زدایی تدریجی و مهارت‌های مقابله‌ای مسئله محور بر اضطراب و استرس تجربه شده در زنان آسیب دیده اجتماعی. *مجله تحقیقات روانشناختی*، ۱۰، ۱-۱۰.
- حسینی، جعفر و قائدنیای جهرمی، علی (۱۳۹۳). راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در دختران فراری و بهنجار. *نشریه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی البرز*، (۱) ۴، ۴۸-۴۱.
- سامانی، سیامک و صادقی، لادن (۱۳۸۹). کفایت شاخص‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان. *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، (۱) ۱، ۶۲-۵۱.
- سپهریان آذر، فیروزه؛ اسدی مجره، سامره؛ اسدنیاه، سعید و فرنودی، لیدا (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دلبستگی و راهبردهای مقابله‌ای با دشواری‌های تنظیم هیجان در دوران نوجوانی. *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۲(۱۰)، ۹۳۰-۹۲۲.
- صادقی، موحد؛ نریمانی، محمد و رجبی، سوران (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر وضعیت سلامت روانی دانشجویان. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل*، ۸(۳)، ۲۶۹-۲۶۱.
- کاکاوند، علیرضا و پارسامنش، فریبا (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر اضطراب دختران دبیرستانی. *مجله علوم رفتاری*، (۵) ۲، ۱۴۵-۱۳۳.
- نوابی‌نژاد، شکوه (۱۳۸۱). *رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و نوجوانان و راه‌های پیشگیری و درمان نابهنجاری‌ها*. تهران: نشر انجمن اولیا و مربیان.

لاتین

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30* (2), 217-237.
- Alloy, L. B., & Riskind, J. H. (2006). *Cognitive vulnerability to emotional disorders*. Routledge.
- Chan, R. C. K. (2000). Stress and coping in spouses of persons with spinal cord injuries in Hong Kong. *Clinical Rehabilitation, 14* (2), 137-144.
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent Coping: Advances in Theory, Research and Practice*. New York: Routledge.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, the Netherlands: DATEC.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). 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, 26* (1), 41-54.
- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*, 139-150.
- Hasking, P. A. (2007). Reinforcement sensitivity, coping, and delinquent behavior in adolescents. *Journal of Adolescence, 30* (5), 739-749.
- Hollist, D. R., Hughes, L. A., & Schaible, L. M. (2009). Adolescent maltreatment, negative emotion, and delinquency: An assessment of general strain theory and family-based strain. *Journal of Criminal Justice, 37* (4), 379-387.
- Kim, H. S., Kim, H. S., & Samuels-Dennis, J. (2012). The influence of psychosomatic symptoms, physical and sexual abuse, and coping strategies on delinquent behavior among Korean adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing, 26* (2), 155-164.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1* (3), 141-169.
- Mason, W. A., January, S. A. A., Fleming, C.B., Thompson, R. W., Parra, G.R., Haggerty, K. P., & Sgnder, J. J. (2016). Parent training to reduce problem behaviors over the transition to high school: Tests of indirect effects through improved emotion regulation skills. *Children and Youth Services Review, 61*, 176-183.
- Peach, H. D., & Gaultney, J. F. (2013). Sleep, impulse control, and sensation-seeking predict delinquent behavior in adolescents, emerging adults, and adults. *Journal of Adolescent Health, 53* (2), 293-299.
- Spruit, A., Schalkwijk, F., Van Vugt, E., & Stams, G. J. (2016). The relation between self-conscious emotions and delinquency: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior, 28*, 12-20.