

مقایسه اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر و تفکر انتقادی بر خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بجنورد در سال ۱۳۹۸

بتول قدوسیان^۱، طیبه شریفی^{۲*}، مریم چرامی^۳، محمود جاجرمی^۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۱۸ تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱/۱۶

خلاصه

مقدمه: تداوم روابط بین فردی سالم و پویا نیازمند یادگیری مهارت‌های اجتماعی است. هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر و تفکر انتقادی بر خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بجنورد بود.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر بجنورد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ۴۵ نفر انتخاب و به طور تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره قرار گرفتند. گروه آزمایش، در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و به طور تصادفی در سه گروه قرار گرفتند. گروه آزمایش (هفته‌ای یک جلسه) آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و به طور تصادفی در سه گروه قرار گرفتند. گروه آزمایش (هفته‌ای یک جلسه) آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و به طور تصادفی در سه گروه قرار گرفتند. پرسش‌نامه‌های اضطراب اجتماعی نوجوانان LaGerca و همکاران (۱۹۹۸) و خودتنظیمی عاطفی Marschark و همکاران (۲۰۰۴) قبل و بعد از اجرای مداخله در مورد آن‌ها اجرا شد. داده‌ها با استفاده از آنالیز کوواریانس چندمتغیره تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد در مقایسه درون‌گروهی، دو روش آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و آموزش تفکر انتقادی موجب افزایش خودتنظیمی هیجانی و کاهش اضطراب اجتماعی در مرحله پس‌آزمون شدند ($p < 0/05$) و بین اثربخشی این دو روش آموزشی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p > 0/05$).

نتیجه‌گیری: بنا بر نتایج پژوهش حاضر، می‌توان آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و آموزش تفکر انتقادی را به عنوان روشی کارآمد در افزایش خودتنظیمی هیجانی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای این مشکلات توصیه نمود.

واژه‌های کلیدی: آموزش ارتباط مؤثر، تفکر انتقادی، خودتنظیمی هیجانی، اضطراب اجتماعی، دانش‌آموزان

۱- دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

۲- دانشیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران. (نویسنده مسئول)
پست الکترونیکی: Sharifi_ta@yahoo.com، تلفن: ۰۹۳۳۱۰۴۲۱۲۸

۳- استادیار، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

۴- استادیار، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

مقدمه

مدارس نقش مهمی در تأمین سلامت روانی و جسمانی دانش‌آموزان دارند و بافت اجتماعی مدرسه در شکل‌دهی رفتار دانش‌آموزان تأثیر گذار است [۱]. خودتنظیمی هیجانی از عواملی است که در محیط آموزشی با موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در ارتباط است. تنظیم هیجان به اعمالی اطلاق می‌شود که به منظور تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی به کار می‌رود [۲]. تنظیم هیجان شامل تمامی راهبردهای آگاهانه و ناآگاهانه‌ای می‌شود که فرد برای افزایش، حفظ و یا کاهش یک یا تعداد بیشتری پاسخ هیجانی به کار می‌برد [۳]. آموزش به افراد جهت ارتقای سطح شایستگی هیجانی موجب افزایش دانش هیجانی، تنظیم هیجان و استفاده از هیجان و شایستگی اجتماعی در کودکان می‌شود [۴].

اضطراب اجتماعی یکی از رایج‌ترین اختلالات روانی است که با ناتوانی‌های قابل توجه در ارتباط است و به صورت تنشی پایدار که منجر به اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی مختلف می‌شود، تعریف شده است [۵]. خصیصه اصلی این اضطراب ترس شدید و دائمی از موقعیت‌هایی می‌باشد که در آن‌ها فرد در جمع دیگران قرار می‌گیرد یا باید جلوی آن‌ها کاری انجام دهد [۶]. دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی، ارتباطات اجتماعی ضعیف و توانایی تطابق کمتری نسبت به همسالان خود دارند و در مواجهه با انتظارات دوران بزرگسالی با مشکلات بیشتری رو به رو می‌شوند [۷].

ارتباطات مؤثر یکی از ده مهارت زندگی است که افراد باید آن را کسب نمایند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر، و کل اجتماع به طور شایسته، مؤثر و مطمئن بکار گیرند. هدف از آموزش مهارت‌های ارتباطی، خود توانمندسازی و پرورش انسانی متعادل و خودگردان است که قادر به حل خلاقانه مشکلات روزمره زندگی باشد [۸].

Ramsook و همکاران، ارتباط بین آموزش مهارت‌های ارتباطی با خودتنظیمی هیجانی را تأیید کردند [۲]. Ahmadi، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود خودتنظیمی یادگیری دانش‌آموزان می‌شود [۹]. Barnett و همکاران، دریافتند که بین سبک‌های ارتباطی و

اضطراب اجتماعی ارتباط معنی‌دار وجود دارد [۱۰]. Barzegar و همکاران، نیز در پژوهش خود نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان اثر دارد [۱۱].

یکی از رویکردهای جدید کاهش مشکلات هیجانی و جلوگیری از تحریف‌های شناختی، آموزش تفکر انتقادی است. تفکر انتقادی، تفکری تأملی و منطقی است که بر تصمیم‌گیری درباره این که چه چیزی را باور کنیم یا انجام دهیم تمرکز دارد [۱۲].

Kitsantas و همکاران، در پژوهش خود نشان دادند تفکر انتقادی و خودتنظیمی هیجانی با یکدیگر ارتباط مستقیم و معنی‌دار دارند [۱۳]. طبق نتایج مطالعه NikPay و همکاران، آموزش خودتنظیمی هیجانی بر تفکر انتقادی تأثیر مثبت داشت [۱۴]. Soliemanifar و همکاران، در مطالعه خود دریافتند که بین گرایش به تفکر انتقادی و اضطراب اجتماعی ارتباط معکوس و معنی‌دار وجود دارد [۱۵].

از آنجا که تفکر انتقادی در یادگیری تأثیرگذار است [۱۲] و همچنین، یادگیری کلاسی اغلب در قالب فرایندهای ارتباطی شکل می‌گیرد و موفقیت در فرایند یادگیری با خودتنظیمی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموز در ارتباط است، توجه به این موضوع ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به مرور ادبیات پژوهشی، تاکنون تحقیقی صورت نگرفته که به مقایسه تأثیر روش‌های مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی و آموزش تفکر انتقادی بر اضطراب اجتماعی و خودتنظیمی هیجانی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه پرداخته باشد، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر و تفکر انتقادی بر خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بجنورد طراحی شد.

مواد و روش‌ها

روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی (نیمه‌تجربی) پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بجنورد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. ابتدا از میان مدارس دخترانه

دوره دوم متوسطه، پنج مدرسه و از هر مدرسه سه کلاس به صورت تصادفی (قرعه‌کشی) انتخاب شدند و تمام دانش‌آموزان آن کلاس مورد ارزیابی قرار گرفتند. از این میان، ۴۵ دانش‌آموز که نمره پایین‌تر از ۱۳۲ در پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی و نمره بالاتر از ۵۴ در پرسشنامه اضطراب اجتماعی دریافت کردند، انتخاب و به شیوه تصادفی (قرعه‌کشی)، در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. تعداد نمونه بر اساس مطالعه Parvaneh و همکاران [۱۶]، بر طبق فرمول زیر و با در نظر گرفتن

$$\alpha=0/05, \beta=0/20, \Delta=0/45, \sigma^2=1/12$$

محاسبه شد.

$$n = \frac{2 \left(1 - \frac{\alpha}{2} + 1 - \beta\right)^2}{\Delta^2} + 1$$

ملاک‌های ورود به پژوهش، داشتن رضایت شرکت در پژوهش، شرکت کامل در جلسات درمانی، عدم دریافت مشاوره فردی و ملاک‌های خروج شامل عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی بود.

این پژوهش دارای کد اخلاق IR.REC.BOJNOURD.1398.021 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد می‌باشد. ابتدا در مورد این تحقیق و هدف از انجام آن به دانش‌آموزان توضیح داده شد و آن‌ها با رضایت در این پژوهش شرکت کردند. در مورد محرمانه بودن اطلاعات نیز به آن‌ها اطمینان لازم داده شد. سپس متغیرهای خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی با پرسشنامه‌ها اندازه‌گیری شد. ویژگی‌های دموگرافیک دانش‌آموزان شامل سن، پایه تحصیلی، معدل، رتبه تولد، سطح تحصیلات والدین، شغل والدین، نوع زندگی (با والدین، با والد)، وضعیت اقتصادی خانواده و محل سکونت نیز ارزیابی شد. پس از انتخاب نمونه‌ها، مهارت‌های ارتباطی مؤثر و تفکر انتقادی (هر کدام به مدت ۸ جلسه) به آن‌ها آموزش داده شد. بلافاصله بعد از اتمام مداخله، مجدداً پرسشنامه‌های خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی به عنوان پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گروه کنترل تکمیل شد. ابزارهای ذیل در این مطالعه به کار رفتند.

پرسش‌نامه خودتنظیمی هیجانی: پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی عاطفی توسط Marschark و همکاران در سال

۲۰۰۴ طراحی شد. پرسشنامه دارای ۴۴ سؤال است که ابعاد آن شامل شناختی-رفتاری، تغییر موقعیت، تغییر عاطفه، کاهش خلق منفی و افزایش خلق مثبت می‌باشد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای و از هرگز=۰ تا همیشه=۶ می‌باشد. حداقل نمره اکتسابی ۰ و حداکثر نمره در ۲۶۴ می‌باشد. کسب نمره بالاتر از ۱۳۲ نشانه خودتنظیمی هیجانی مناسب می‌باشد. در نسخه اصلی پرسشنامه، ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۶۱ و ۰/۹۱ گزارش شد و روایی صوری آن نیز تأیید گردید [۱۷]. در پژوهش Ghadampour و همکاران، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۸ گزارش شد و روایی محتوایی توسط سه تن از متخصصان حوزه روانشناسی تأیید گردید [۱۸]. در این پژوهش نیز ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمد.

پرسشنامه اضطراب اجتماعی: این پرسشنامه توسط La Greca و همکاران در سال ۱۹۹۸ ساخته شده که از ۱۸ گویه در ۳ مقیاس ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی تشکیل شده است. این مقیاس به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً شبیه من=۵ تا کاملاً متفاوت از من=۱) می‌باشد. حداقل نمره در این مقیاس ۱۸ و حداکثر نمره ۹۰ می‌باشد. نمره بالاتر از ۵۴ در این مقیاس نشان از اضطراب اجتماعی بالاتر است. در نسخه اصلی مقیاس، ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ در خرده مقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی ۰/۸۵، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید ۰/۷۹ و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی ۰/۸۲ گزارش شد و روایی آن با روش تحلیل عاملی تأیید شد [۱۹]. در پژوهش Ostevar & Razavieh که هنجاریابی این پرسشنامه را انجام داده‌اند، ضریب پایایی آلفای کرونباخ در خرده مقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ به دست آمد و روایی همگرا و افتراقی آن را تأیید نمودند [۲۰]. در این پژوهش نیز ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ در خرده مقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید

و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۸ و ۰/۸۰ به دست آمد. محتوای آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر و تفکر انتقادی بر اساس کتاب مهارت‌های زندگی [۲۱] Mootabi هر کدام طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک‌بار در یک گروه آزمایشی توسط متخصص روان‌شناسی در مرکز مشاوره حامی شهر بجنورد اجرا شد. خلاصه جلسات مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- جلسات مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر Mootabi در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسط شهر بجنورد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

جلسه	محتوای آموزشی
۱	معرفی و آشنایی با اعضای گروه، تشریح اهداف گروه، ضرورت آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و تعیین وظایف کلی اعضای گروه تا پایان جلسات و انجام پیش‌آزمون
۲	آشنایی با مفاهیم و مؤلفه‌های مرتبط با مهارت‌های ارتباطی و موانع ارتباط مؤثر در قالب ترس از ارزیابی و قضاوت‌های پس از رویداد. ارائه تکلیف، دریافت بازخورد
۳	آشنایی با مفهوم مهارت گوش دادن فعالانه و ویژگی‌های رفتاری آن.
۴	آشنایی با مفهوم زبان غیرکلامی و ابعاد شایستگی‌های ارتباطی درون فردی و ارائه تکلیف، دریافت بازخورد
۵	آشنایی با مفهوم مهارت ابراز وجود فواید و کارکردهای آن.
۶	معرفی شیوه‌های رفتار جرات ورزانه و آموزش پاسخ قاطع اما انعطاف‌پذیر و ارائه تکلیف، دریافت بازخورد
۷	ادامه تکمیل مهارت ابراز وجود و بیان احساسات به عنوان بخشی از هوش هیجانی. پرورش قدرت نه گفتن و اهمیت آن در روابط مؤثر و ارائه تکلیف، دریافت بازخورد
۸	آشنایی با مهارت آشنایی با مهارت بازخورد و شیوه‌های آن. آشنایی با مهارت ارتباطات درون فردی نقش آن در بهبود روابط مؤثر
۸	آشنایی با اهمیت نقش شایستگی‌های ارتباطات متقابل و مروری بر کلیه جلسات تشویق به ادامه تمرین‌ها و اجرا پس‌آزمون و تعیین زمان برای مرحله پیگیری

خلاصه جلسات مداخله آموزش تفکر انتقادی Mootabi در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در جدول ۲ ارائه شده است. دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسط شهر بجنورد در سال

جدول ۲- جلسات مداخله آموزش تفکر انتقادی Mootabi در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسط شهر بجنورد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

جلسه	محتوای آموزشی
۱	پس از معارفه، اهمیت تفکر نقادانه بررسی شد. طی این جلسه، مفهوم و ضرورت و چرایی تفکر نقادانه برای زندگی خردمندانه آموزش داده شد و پیش‌آزمون اجرا شد.
۲	فراوندهای شکل‌دهنده تفکر نقاد شامل فعالانه فکر کردن، با دقت تمام موقعیت‌ها را واری کردن و پرسش‌های اکتشافی و نگاه کردن به موقعیت از زوایای گوناگون آموزش داده شد.
۳	تفسیر مفاهیم و دیدگاه‌ها در محیط‌های جمعی و کلاسی، بازنویسی مطالب و دیدگاه‌ها دانش‌آموزان به منظور بازسازی استدلال‌های پردازش پس از رویداد، وضوح بخشی به مفاهیم و ایده‌ها آموزش داده شد؛ تکلیف ارائه شد و بازخورد دریافت شد.
۴	به مهارت‌های تحلیل پرداخته شد (تمیز شواهد ترس از واقعیت و خیال، تحلیل روابط میان برگه‌های فعالیت، تمیز واقعیت‌ها از فرضیه‌ها و تشخیص مفاهیم مبهم).
۵	مهارت ارزیابی بیان شد که شامل مراحل ارزیابی استرس‌های ناسازگارانه و سازگارانه یک رویداد. شناخت ملاک‌های ارزیابی منطقی (سازگاری منطقی، سازگاری درونی و...)، و گرایش‌های جامعه‌محوری بودند. تکلیف ارائه شد و بازخورد دریافت شد.
۶	مهارت‌های خودگردانی شناختی و فراشناختی (جمع‌آوری اطلاعات به شیوه ذهن آگاهانه و مشاهده گرایانه) بررسی شدند. ارائه تکلیف و دریافت بازخورد
۷	مهارت‌های تشخیص بدفهمی‌های منطقی مطرح شدند (مفهوم بدفهمی منطقی و آشنایی با بدفهمی‌های منطقی و سوگیری شناختی متمرکز بر خود).
۸	به آموخته‌ها در سناریوهای آموزشی و زندگی روزمره بازخورد داده شد. انجام پس‌آزمون و تعیین زمان برای مرحله پیگیری.

تجزیه و تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ کوواریانس چندمتغیره در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ انجام شد. و با روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و تحلیل

یافته‌ها

دانش‌آموزان در پایه یازدهم مشغول به تحصیل بودند. ویژگی‌های دموگرافیک آزمودنی‌ها در جدول ۳ نشان داده شده است.

میانگین و انحراف معیار سن نمونه‌های شرکت‌کننده در این مطالعه $15/53 \pm 0/62$ سال بود. $46/7$ درصد (۲۱ نفر) از

جدول ۳- ویژگی‌های جمعیت شناختی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسط شهر بجنورد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ (تعداد در هر گروه= ۱۵ نفر)

گروه	گروه ارتباط مؤثر	گروه تفکر انتقادی	گروه کنترل	p
ویژگی‌های دموگرافیک	فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)	
سن (سال)	۱۶ تا ۱۵	۵ (۳۳/۳۳)	۵ (۳۳/۳۳)	۰/۲۷
	۱۷ تا ۱۶	۶ (۴۰)	۵ (۳۳/۳۳)	
	۱۸ تا ۱۷	۴ (۲۶/۶۷)	۵ (۳۳/۳۳)	
پایه تحصیلی	دهم	۵ (۳۳/۳۳)	۵ (۳۳/۳۳)	۰/۳۸
	یازدهم	۵ (۳۳/۳۳)	۶ (۴۰)	
	دوازدهم	۵ (۳۳/۳۳)	۴ (۲۶/۶۷)	
معدل تحصیلی	۱۸ تا ۲۰	۶ (۴۰)	۵ (۳۳/۳۳)	۰/۲۹
	پایین‌تر از ۱۸	۹ (۶۰)	۱۰ (۲۶/۶۷)	
	اول	۴ (۲۶/۶۷)	۵ (۳۳/۳۳)	
رتبه تولد	دوم	۷ (۴۶/۶۷)	۷ (۴۶/۶۷)	۰/۳۱
	سوم و بالاتر	۴ (۲۶/۶۶)	۴ (۲۶/۶۶)	
	زیر دیپلم	۵ (۳۳/۳۳)	۵ (۳۳/۳۳)	
سطح تحصیلات والدین	دیپلم و فوق دیپلم	۳ (۲۰)	۲ (۱۳/۳۳)	۰/۲۶
	لیسانس و بالاتر	۷ (۴۶/۶۷)	۷ (۴۶/۶۷)	
شغل والدین	دولتی	۷ (۴۶/۶۷)	۸ (۵۳/۳۳)	۰/۳۷
	آزاد	۸ (۵۳/۳۳)	۹ (۶۰)	
محل سکونت	شهری	۹ (۶۰)	۷ (۴۶/۶۷)	۰/۴۱
	روستایی	۶ (۴۰)	۸ (۵۳/۳۳)	

* $p < 0/05$ اختلاف معنی‌دار

و انحراف معیار اضطراب اجتماعی در مرحله پس‌آزمون در دو گروه آزمایشی کاهش و میانگین و انحراف معیار راهبردهای تنظیم هیجان افزایش یافت.

در جدول ۴، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شد. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین

جدول ۴- داده‌های توصیفی اضطراب اجتماعی و راهبردهای تنظیم هیجان به تفکیک گروه در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسط شهر بجنورد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ (تعداد در هر گروه= ۱۵ نفر)

متغیرها	آزمون	آموزش ارتباط مؤثر	آموزش تفکر انتقادی	کنترل
اضطراب	پیش‌آزمون	انحراف معیار $\pm 2/67$ میانگین $52/40$	انحراف معیار $\pm 3/52$ میانگین $65/60$	انحراف معیار $\pm 4/25$ میانگین $67/73$
اجتماعی	پس‌آزمون	انحراف معیار $\pm 13/01$ میانگین $55/4$	انحراف معیار $\pm 4/04$ میانگین $56/60$	انحراف معیار $\pm 4/33$ میانگین $67/60$

۹۹/۱۳ ± ۲/۳۲	۹۹/۶۶ ± ۲/۵۲	۹۸/۱ ± ۵۳/۸۰	پیش آزمون	راهبردهای
۹۹/۳۳ ± ۱/۶۳	۱۲۱/۲۰ ± ۲/۳۰	۱۲۰/۰۷ ± ۳/۳۴	پس آزمون	تنظیم هیجان

* $p < 0.05$ اختلاف معنی دار

قبل از انجام تحلیل کوواریانس پیش فرض‌های آن بررسی شد. آزمون Kolmogorov-Smirnov نشان داد پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای مطالعه محقق شده است، زیرا مقادیر Z محاسبه شده در سطح $p < 0.05$ معنی دار نبود. نتایج آزمون لوین نشان داد واریانس خطای متغیرهای پژوهش در پیش-آزمون و پس-آزمون با هم برابر بوده و فرض همسانی واریانس-های خطا نیز برقرار بود. یکسانی کواریانس‌های متغیر وابسته نیز از طریق آزمون کرویت Mauchly بررسی شد که نتایج نشان داد آن مفروضه در دو گروه رعایت شده است ($p > 0.05$). طبق نتایج آزمون M باکس، مفروضه همگنی ماتریس‌های کوواریانس متغیرهای وابسته برای متغیر خودتنظیمی هیجانی (Box's $M = 0.305$ ، $F = 1/196$ ، $p = 0.214$) و اضطراب اجتماعی (Box's $M = 0.368$ ، $F = 1/316$)

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بجنورد در سال ۱۳۹۷ (تعداد در هر گروه = ۱۵ نفر)

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بجنورد در سال ۱۳۹۷ (تعداد در هر گروه = ۱۵ نفر)

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجموع مجذورات	F	p	مجذورات
اضطراب اجتماعی	پیش آزمون	۱۳۲۵/۷۹	۲	۶۶۲/۸۹	۳/۶۴	۰/۱۷	۰/۷۳
	گروه	۷۶۲/۸۷	۴	۱۹۰/۷۱	۳۴/۱۳	* < 0.001	۰/۶۱
راهبردهای تنظیم هیجان	خطا	۴۶۹/۳۳	۸۴	۵/۵۸			
	پیش آزمون	۵۹۸۲/۴۱	۱/۳۱	۴۵۵۷/۲۱	۲/۸۶	۰/۲۸	۰/۹۵
گروه	گروه	۳۰۴۳/۶۷	۲/۶۲	۱۱۵۹/۲۸	۲۳۲/۲۲	* < 0.001	۰/۹۱
	خطا	۲۷۵/۲۴	۵۵/۱۳	۴/۹۹			

* $p < 0.05$ اختلاف معنی دار

برای پاسخ به این نکته که بین کدام یک از گروه‌ها در متغیرهای وابسته تفاوت وجود دارد و کدام نوع آموزش مؤثرتر است از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. نتایج نشان داد

بین گروه آموزش مهارت ارتباط مؤثر و گروه تفکر انتقادی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (جدول ۶).

جدول ۶- مقایسه میانگین و انحراف معیار نمره راهبردهای تنظیم هیجان و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بجنورد در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در مقایسات زوجی به کمک آزمون بنفرونی

متغیر	گروه‌های مورد مقایسه (هر گروه ۱۵ نفر)	تفاوت میانگین‌ها	خطای معیار	P
-------	---------------------------------------	------------------	------------	---

راهبردهای	گروه ارتباط مؤثر - گروه کنترل	۲۰/۷۲	۰/۹۲	* ۰/۰۰۱
تنظیم	گروه تفکر انتقادی - گروه کنترل	۲۱/۸۶	۰/۹۲	* ۰/۰۰۱
هیجان	گروه ارتباط مؤثر - گروه تفکر انتقادی	-۱/۱۳	۰/۹۲	۰/۶۸
	گروه ارتباط مؤثر - گروه کنترل	-۱۲/۴۶	۱/۵۱	* ۰/۰۰۱
اضطراب	گروه تفکر انتقادی - گروه کنترل	-۱۱/۵۸	۱/۵۱	* ۰/۰۰۱
اجتماعی	گروه ارتباط مؤثر - گروه تفکر انتقادی	-۱/۴۶	۱/۵۱	۱/۰۰

* $p < 0.05$ اختلاف معنی دار

بحث

هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر و تفکر انتقادی بر خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بجنورد بود. یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و تفکر انتقادی موجب افزایش خودتنظیمی هیجانی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان شده است.

نتایج نشان داد بین آموزش‌های مهارت ارتباطی مؤثر و تفکر انتقادی از نظر افزایش خودتنظیمی هیجانی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این نتیجه می‌تواند ناشی از محتوای این دو آموزش باشد که بر توانایی افراد برای مدیریت مهارت‌های زندگی و کاهش مشکلات روان‌شناختی تأکید دارد.

نتایج این یافته با سایر مطالعات همسو بود. Ramsook و همکاران [۲] و Ahmadi [۹] نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش خودتنظیمی هیجانی شد. Barnett و همکاران [۱۰] و Barzegar و همکاران [۱۱] نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان شد.

پژوهش ناهمسویی مبنی بر عدم تأثیر آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی و تفکر انتقادی بر خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی یافت نشد.

در تبیین تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر بهبود راهبردهای تنظیم هیجان می‌توان گفت دانش‌آموزانی که در مهارت بین‌فردی، دانش و مهارت پیدا می‌کنند، نسبت به انواع ارتباط‌های بین‌فردی جرات‌مندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه، آگاهی پیدا کرده و با شناخت بر احساس و رفتار از بروز اختلالات و مشکلات بین‌فردی پیشگیری می‌نمایند [۲].

نوجوانانی که تنظیم هیجان مؤثری دارند، به لحاظ اجتماعی مهارت‌های بهتری را نشان می‌دهند. برعکس، نوجوانانی که در تنظیم هیجان مشکل دارند دچار اختلال در عملکرد اجتماعی هستند و به میزان کمتری نسبت به دیگران از حمایت اجتماعی بهره‌مند می‌شوند. افراد با تنظیم هیجانی ضعیف، در تعاملات اجتماعی رفتارهای غیرقابل کنترل و پرخاشگرانه نشان می‌دهند. دانش‌آموزانی که مهارت ارتباطی ضعیف دارند، راهبردهای منفی هیجان را انتخاب می‌کنند. درحالی که آموزش ارتباط بین‌فردی منتج به کسب مهارت‌هایی می‌شود که برای سازگاری و کنار آمدن با موقعیت‌های مختلف اجتماعی ضروری بوده و روابط سالم را پرورش داده و عملکرد کل را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۹].

در تبیین اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر بر اضطراب اجتماعی می‌توان گفت بخش بزرگی از الگوهای شناختی-رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی به این مسئله اختصاص دارد که این اختلال تا اندازه‌ای پاسخ به ارزیابی منفی دیگران است که توسط فرد مبتلا ادراک می‌شود. ترس از قضاوت منفی، دربرگیرنده بخش‌هایی از جمله افکار، چشمداشت‌ها، داوری-های اجتماعی منفی و رفتارهای شرم‌آور است که با آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌توان علائم اضطراب اجتماعی و رفتارهای ناسازگارانه دانش‌آموزان را کاهش داد [۱۰]. قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی تقریباً همیشه بلافاصله به بروز واکنش اضطراب منجر می‌شود. در موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی ترس‌آور، مبتلایان به هراس اجتماعی نگرانی‌هایی درباره شرمندگی دارند و از این می‌ترسند که دیگران آن‌ها را به عنوان افرادی مضطرب، ناتوان، آشفته یا گیج قلمداد کنند. آن‌ها ممکن است به دلیل نگرانی در مورد این که دیگران متوجه لرزش دست‌ها یا صدایشان

خواهند شد از صحبت در جمع بترسند یا ممکن است در زمان گفت و گو با دیگران به دلیل ترس از آشکار شدن توانایی بیانی ضعیفشان اضطراب شدیدی احساس کنند. احتمال دارد از غذا خوردن، نوشیدن، یا نوشتن در جمع به دلیل ترس از تحقیر شدن به دلیل مشاهده لرزش دست‌هایشان از جانب دیگران اجتناب کنند. بنابراین، فراگیری مهارت‌هایی چون نحوه تفسیر زبان غیر کلامی و همچنین شیوه‌های استفاده از این قسمت از ارتباط (ارتباط غیر کلامی)، آگاهی از ویژگی‌های شخصی و عوامل وضعیتی موجود در ارتباط، استفاده از شیوه‌های مناسب ابراز وجود، موجب می‌شود که دوری‌گزینی افراد از جمع، و کناره‌گیری از مردم پیرامون خویش، و هم‌چنین داشتن احساس منفی در ارتباط‌های اجتماعی روزمره، کاهش یابد [۱۱].

در تبیین اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر خودتنظیمی هیجانی می‌توان گفت که یکی از عناصر اصلی تفکر انتقادی نیز خودتنظیمی است و یک قضاوت هدفمند و خودنظم‌دهنده را در پی دارد که می‌تواند در اصلاح تفکر شخص مؤثر باشد [۱۳]. از خصوصیات نوجوانان، عدم کنترل و ناشیگری است. گاهی نوجوان در تعبیر هیجان‌های خود بیبک می‌شود و کارهایی را انجام می‌دهد ولی بعداً پشیمان شده دچار شک و تردید می‌شود و به سرزنش خود می‌پردازد و یا در اظهار یک پاسخ عاطفی تازه بی‌تجربه است و نمی‌داند چگونه رفتار کند. در چنین شرایطی، نوجوان با به‌کارگیری مهارت تحلیل و ارزیابی مناسب افکار و دقت نظر در پیش‌فرض‌های ذهنی خود، به اصلاح آن‌ها می‌پردازد. گذشت زمان و کسب تجربه در رسیدن به رفتار مطلوب، می‌تواند در انگیزه بیشتر کاربرد این فرایند مؤثر باشد و جایگزین عادات فکری پیشین شود. اغلب، مهارت‌های تفکر انتقادی به عنوان مهارت‌های شناختی سطح بالا بوده و متفاوت از مهارت‌های سطح پایین یا ساده می‌باشد [۱۴].

در تبیین تأثیر آموزش تفکر انتقادی بر اضطراب اجتماعی، می‌توان گفت که هسته آسیب‌شناختی اضطراب اجتماعی، تحریف باورهای شناختی و عدم مطابقت واقعیت از خیال است و به نظر می‌رسد در آموزش تفکر انتقادی این بدفهمی‌ها اصلاح می‌گردد. ترس از ارزیابی دیگران، اجتناب از موقعیت-

های ارزیابی و انتظار اینکه دیگران از شخص ارزیابی منفی داشته باشند؛ از بارزترین ویژگی‌های اضطراب اجتماعی است [۲۰]. متفکر انتقادی نیازمند بکارگیری مهارت‌های فراشناختی برای دستیابی به نتیجه‌گیری‌های مطلوب است، به طوری که تفکر انتقادی محصول آگاهی فراشناختی بوده و بدون آن رخ نمی‌دهد. یک متفکر انتقادی در طول تفکر به طور ذهن‌آگاهانه فرایندهای افکار خود را مشاهده می‌کند و از معایب احتمالی در استدلال خود (مانند، حواس‌پرتی و قضاوت‌های زود هنگام) آگاه می‌شود [۲۱]. بدین علت، گرایش به تفکر انتقادی به عنوان یکی از شناخت‌های سطح بالاتر نقش مهمی در پیامدهای سلامت روانی و جسمی دارد [۲۲].

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همچون محدودیت جغرافیایی (شهر بجنورد) و محدودیت مؤلفه‌های پژوهش (خودتنظیمی هیجانی و اضطراب اجتماعی) مواجه بود. بر این اساس پیشنهاد می‌شود این پژوهش در محدوده جغرافیایی دیگر، با مؤلفه‌های مرتبط با زندگی تحصیلی دانش‌آموزان و گروه‌های سنی متفاوت نیز انجام شود تا تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزون گردد. انجام تحقیق مشابه بر روی نوجوانان پسر و مقایسه نتایج آن با پژوهش حاضر نیز پیشنهاد می‌شود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر مبنی بر

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و آموزش تفکر انتقادی در افزایش خودتنظیمی هیجانی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه، پیشنهاد می‌شود این آموزش‌ها به صورت گروهی در قالب برنامه‌های آموزشی مدرسه توسط روانشناسان و مشاوران مورد توجه قرار گیرند.

تعارض منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند هیچ‌گونه تعارض منافی در مورد این مطالعه وجود ندارد.

سهم نویسندگان

بتول قدوسیان نگارش مقاله، مریم چرامی تجزیه و تحلیل داده‌ها، محمود جاجرمی راهنمایی نگارش و طبیبه شریفی بازبینی مقاله را بر عهده داشتند.

یاری رساندند، و همچنین کلیه دانش‌آموزان مشارکت‌کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌کنند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله، از همکاری مدیران و مشاورین مدارس دخترانه شهرستان بجنورد که در انجام هر چه بهتر این تحقیق

References

1. Cohen KA, Graham AK, Lattie EG. Aligning students and counseling centers on student mental health needs and treatment resources. *JACH* 2020; 20 (5): 1-9.
2. Ramsook KA, Welsh JA, Bierman KL. What you say, and how you say it: Preschoolers' growth in vocabulary and communication skills differentially predict kindergarten academic achievement and self-regulation. *Social Development* 2020; 29 (3): 783-800.
3. Mohammadi SH, Neshat Doust HM, The relationship between the aspects of emotion regulation as well as early maladaptive schema and social anxiety in married women Isfahan city 2015. *CHJ* 2016; 11 (1): 59-68. [Persian]
4. Motamedi H, Hajbabayi H, Biglarian A, Fallah M. Effect of training problem solving on increasing emotional competence in female adolescents. *JSR* 2012; 4 (14): 17-30. [Persian]
5. Porter E, Chambless DL, Keefe JR. Criticism in the Romantic Relationships of Individuals With Social Anxiety. *Behavior Therapy* 2017; 48 (4), 517-32.
6. Mohammadkhani M, Behrouz B, Prediction of tendency to addiction and substance-related disorders based on social anxiety disorder and quality of life among students of Kermanshah university of Payam-Noor, 2016. *CHJ* 2017; 11 (1): 10-19. [Persian]
7. El-Adl A, Alkharusi H. Relationships between Self-Regulated Learning Strategies, Learning Motivation and Mathematics Achievement. *CJES* 2020; 15 (1), 104-11.
8. Briot K, Jean F, Jouni A, Geoffroy MM, Moal LL, Umbricht D, & et all. Social Anxiety in Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorders Contribute to Impairments in Social Communication and Social Motivation. *FPSYT* 2020; 11 (7): 710-17.
9. Ahmadi, M. Effectiveness of Training Communication Skills on Self-regulated Learning of Male High School Students in Zanjan City. *KRAP* 2014; 15 (1), 113-20. [Persian]
10. Barnett MD, Maciel IV, Johnson DM, Ciepluch I. Social anxiety and perceived social support: Gender differences and the mediating role of communication styles. *PR* 2020; 124 (1), 70-8.
11. Barzegar K, Zareiee hoseini abadi M, Omidian M. The Effect of Communicational Skills Training on Social Anxiety in Boys Adolescents with Intellectual Disability. *PEI* 2017; 7 (26), 89-107. [Persian]
12. Basri H. Investigating Critical Thinking Skill of Junior High School in Solving Mathematical Problem. *IJI* 2019; 12 (3): 745-58.
13. Kitsantas A, Baylor AL, Hiller SE. Intelligent technologies to optimize performance: Augmenting cognitive capacity and supporting self-regulation of critical thinking skills in decision-making. *CSR* 2019; 58(2): 387-97.
14. NikPay E, Farahbakhsh S, Yousefvand L. The effect of training self-regulated learning strategies on critical thinking of students. *JSP* 2017; 6 (3): 116-35. [Persian]
15. Soliemanifar O, Shaabani F, Rezaei Z, Nikoubakht N. Disposition toward Critical Thinking, Self-Esteem, Assertiveness, Social Anxiety and Worry in Students: A causal model. *CPAP* 2018; 15 (2): 155-66. [Persian]
16. Parvaneh P, Khalatbari J, Saeedpoor F. Comparison of the effectiveness of dialectical-behavioral and cognitive-behavioral therapy on irrational beliefs, emotion regulation and impulsive behaviors of high school female students. *CHJ* 2021; 15 (2): 69-81. [Persian]
17. Marschark M, Sapere P, Convertino C, Seewagen R, Maltzen H. Comprehension of sign language interpreting: Deciphering a complex task situation. *SLS* 2004; 4 (4): 345-68.
18. Ghadampour E, Mahdiani Z, Padervand H, Amraei B, Sore H. The predict addiction to cyberspace and tendency to high-risk behaviors based on emotional self-regulation in high school male students in Tehran. *Educational Psychology* 2019; 15 (53): 93-108. [Persian]
19. La Greca AM, Dandes SK, Wick P, Shaw K, Stone WL. Development of the Social Anxiety Scale for Children: Reliability and concurrent validity. *JCCAP* 1988; 17 (1): 84-91.
20. Ostvari S, Razavieh A. The Study of Psychometric Properties of Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) for Use in Iran. *JPMM* 2013; 3 (12): 69-78. [Persian]

21. Mootabi F, Fat L. Life skills training: for students: effective communication skills. Tehran: Danzhe Press. 2010: 58-61.
22. Olivares-Olivares PJ, Ortiz-Gonzalez PF, Olivares J. Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder. IJCHP 2019; 19 (1): 41-8.

Comparison of the Effectiveness of Effective Communication and Critical Thinking Training on Emotional Self-Regulation and Social Anxiety of Female High School Students in Bojnourd in 2019

Ghodosian B¹, Sharifi T², Chorami M³, Jajarmi M⁴

1- PhD student, Dept of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

2- Associate Prof, Dept of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran (Corresponding Author)

Email: sharifi_ta@yahoo.com, Tel: 09331042128

3- Assistant Prof, Dept of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

4- Assistant Prof, Dept of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.

Received: 6 February 2021

Accepted: 5 April 2022

Introduction: Maintaining a healthy and dynamic interpersonal relationship requires learning social skills. Therefore, this study aimed to compare the effectiveness of effective communication training and critical thinking on emotional self-regulation and social anxiety of female high school students in Bojnourd.

Materials and Methods: The research design was semi-experimental with pre- and post-test. The statistical population of the research included all the female second-period high school students in Bojnourd in the academic year of 2018-2019. 45 students were selected by cluster sampling method and assigned to three groups of 15 people (effective communication, critical thinking, and control). The experimental group participated in 8 sessions (one session per week, 90 minutes each) of communication skills training and 8 sessions (one session per week, 90 minutes each) of critical thinking training. The control group underwent no intervention. The Adolescent Social Sports Questionnaires of LaGerca et al. (1998) and the emotional self-regulation questionnaire of Marschark et al. (2004) were administered before and after the intervention. The design of the present study was pretest-posttest and follow-up with a control group. Data analysis was done by ANCOVA using SPSS software.

Results: The results of data analysis showed that the two methods of teaching effective communication skills and critical thinking training led to significant changes in emotional self-regulation and social anxiety in the post-test stage ($p < 0.05$), and there was no significant difference in the effectiveness of these two educational methods ($p > 0.05$).

Conclusion: According to the results of the present study, teaching effective communication skills and teaching critical thinking can be recommended as effective ways to increase emotional self-regulation and reduce social anxiety in students with these problems.

Keywords: Communication Training, Critical Thinking, Emotional Self-Regulation, Social Anxiety, Students

Please cite this article as follows:

Ghodosian B, Sharifi T, Chorami M, Jajarmi M. Comparison of the Effectiveness of Effective Communication and Critical Thinking Training on Emotional Self-Regulation and Social Anxiety of Female High School Students in Bojnourd in 2019. *Community Health journal* 2022; 16 (2): 24-35.

Funding: Personal funds.

Conflict of Interest: None declared.

Ethical Approval: The Ethics Committee of the Islamic Azad University of Bojnourd approved the Research Project. (IR.REC.BOJNOURD.1398.021)