

## اثر بخشی راهبردهای تنظیم هیجان در کاهش فوبی اجتماعی دانش آموزان

عظیمه اختیاری<sup>1</sup> و اسماعیل سلیمانی<sup>2</sup>

1- گروه روانشناسی بالینی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

2- گروه روانشناسی بالینی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثر بخشی راهبردهای تنظیم هیجان در کاهش فوبی اجتماعی دانش آموزان بود. روش مطالعه از نوع آزمایشی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان بیله سوار در سال تحصیلی 94-1393 بود (N=800) که با اجرای پرسشنامه هراس اجتماعی (SPIN) تعداد 115 نفر به عنوان دانش آموزان مبتلا به فوبی شناسایی شدند. برای تعیین نمونه آماری 40 نفر بصورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه، گروه آزمایش تنظیم هیجان (20 نفر) و گروه کنترل (20 نفر) جایگزین شدند. اطلاعات به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (MANCOVA) و با بهره گیری از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. یافته ها نشان داد مداخله تنظیم هیجان به طورمعناداری موجب کاهش نشانه های هراس اجتماعی درگروه مورد مطالعه شد ( $p<0/001$ ). نتایج یافته ها نشان داد که می توان از مداخله تنظیم هیجان برای بهبود نشانه های هراس اجتماعی استفاده کرد.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، هراس اجتماعی، دانش آموزان

### Effects of emotion regulation strategies in reducing social phobia students

Azimeh Ekhtiari<sup>1</sup>, Ismail Soleymany<sup>2</sup>

1- Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

2- Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran

### Abstract

The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of emotion regulation strategies in reducing social phobic students. Methods of test. The study sample included all female students in the second cycle of secondary education with social phobia city Bilesuar in 1393 was 94. Subjects were randomly With this method, 40 students were selected with social phobia And divided into two groups of 20 and for groups of emotion regulation (Mathew et al.) For 8 sessions were considered The control group received no intervention. Using the Social Phobia Inventory (SPIN) was collected. Information obtained by using a multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and were analyzed using SPSS software. The results showed that emotion regulation significantly reduces the symptoms of social phobia, symptoms of fear, avoidance and physiological symptoms