



اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عزت نفس نوجوانان دختر دارای افسردگی شهر اصفهان لیلا نجات بخش اصفهانی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران.

leila.nejatbakhsh@yahoo.com

یوسف گرگی*

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، خمینی شهر، اصفهان، ایران.

yousefgorgis@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عزت نفس نوجوانان دختر دارای افسردگی شهر اصفهان صورت پذیرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل تمام نوجوانان دختر دارای اختلال افسردگی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. متغیر مستقل آموزش خودتنظیمی هیجانی و متغیر وابسته عزت نفس نوجوانان دختر دارای افسردگی بود. بدین منظور تعداد ۳۰ نوجوانان دختر دارای افسردگی با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش مداخله خودتنظیمی هیجانی را طی ۸ جلسه یک و نیم ساعته به مدت ۲ ماه دریافت نمود، در حالی که گروه گواه این مداخله را دریافت نکرد. سپس افراد هر دو گروه تحت پس آزمون قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۷۶) و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۷۶) بود. پس از جمع آوری پرسشنامه ها و استخراج داده های خام، تجزیه و تحلیل داده های حاصل از این پژوهش توسط نرم افزار (SPSS) ویرایش ۲۴ با استفاده از روش های آمار توصیفی و تحلیل کواریانس صورت گرفت. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که آموزش خودتنظیمی هیجان توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیر عزت نفس نوجوانان دختر دارای اختلال افسردگی در مرحله پس آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد ($p < 0/001$). بنابر یافته های حاصل از این پژوهش می توان از آموزش خودتنظیمی هیجان در جهت افزایش عزت نفس نوجوانان دختر دارای اختلال افسردگی بهره برد.

واژگان کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، عزت نفس، اختلال افسردگی

Effectiveness of Emotion Regulation Teaching on the Self-Esteem in Female Adolescents with Depression in the City Of Isfahan

Abstract

The present study was conducted to determine the effectiveness of teaching emotion regulation on the self-esteem in female adolescents with depression in the city of Isfahan. The statistical population of the study included all female students with depression in the city of Isfahan in academic year 20015-2016. The research method was quasi-experimental with pretest, posttest and control group design. The independent variable was teaching emotional self-regulation and the dependent variable was self-esteem in female adolescents with depression. Therefore 30 female adolescents with depression were selected through convenient sampling method and were put into experimental and



control groups. The experimental group received emotional self-regulation intervention in eight one-and-a-half-hour sessions during two months while the control group didn't receive them. Then the people in both groups took the posttest. The applied instruments included Back's depression questionnaire (1976) and Copper Smith's self-esteem questionnaire (1976). After gathering the data from the questionnaires and extracting raw data, the data analysis from this study was conducted through descriptive statistical and COVARIANCE methods via SPSS 20 software. The results from data analysis showed that teaching emotion self-regulation could lead to creating significant difference in the mean scores of the variable of self-esteem in female adolescents with depression disorder at the posttest stage at 0.05 error level ($p < 0.001$). Therefore the findings of the study can be employed in teaching emotion self-regulation in order to increase self-esteem in female adolescents with depression.

Key words: emotion regulation, self-esteem, depression

مقدمه

نوجوانی یک مرحله انتقال از کودکی به بزرگسالی است که با تغییرات سریع فیزیکی و رشد تفکر انتزاعی و تغییرات کیفی زیادی در ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی همراه بوده و مرحله‌ای از زندگی است که مستلزم جدایی و استقلال بیش‌تر از والدین است. مرحله نوجوانی را دوره‌ی برانگیختگی و دگرگونی عمیق در تمامی ابعاد و جنبه‌های وجودی انسان می‌دانند. در این دوره کوشش‌های فوق العاده‌ای در زمینه‌ی ارتباط با محیط به چشم می‌خورد، به همین دلیل است که دوره نوجوانی را آغاز زندگی اجتماعی دانسته‌اند. یکی از خصوصیات مرحله‌ی نوجوانی این است که فرد از قیود عاطفی مختلفی که در دوران قبل به وجود آمده، رهایی یافته و این قید و بندهای کودکانه، جای خود را به رشته‌های عاطفی جدیدی می‌دهند، به عبارت دیگر در دوران نوجوانی پیوند بین والدین و نوجوانان از بین نمی‌رود، بلکه شکل تازه‌ای پیدا می‌کند. مجموع این فرایند علاوه بر پویایی می‌تواند آسیب‌های روان‌شناختی نظیر افسردگی را برای فرد پدید آورد (قشلاقی، ۱۳۷۱).

دوره نوجوانی، دوره رشد سریع جسمی و تحولات عاطفی و روانی و دوره انتقال بین کودکی به بزرگسالی است. به همین دلیل اکثر روان‌شناسان، آن را دوره‌ای طوفانی و پرتنش و نیز دوران توانایی فوق‌العاده جسمانی، عقلانی و عاطفی می‌دانند (ماسن^۱ و همکاران، ۲۰۰۸؛ ترجمه یاسایی، ۱۳۹۰). دوره نوجوانی دوره‌ای بحرانی تلقی می‌گردد که فرد در طی این دوران با آسیب‌های مختلف روان‌شناختی همچون افسردگی مواجه می‌گردد (برک^۲، ۲۰۰۸؛ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۲).

افسردگی به عنوان یکی از اختلالات رایج حاد روان‌شناختی، با احساس یاس و ناامیدی، ناراحتی، فقدان هر گونه انگیزه و امید، کاهش سطح اعتماد به نفس و بدبینی همراه است (پدیر^۳ و همکاران، ۲۰۱۳). اکثر کسانی که افسردگی دارند به طور دایم غمگین هستند. از فعالیت‌هایی که قبلاً از انجام آن‌ها لذت می‌بردند دیگر لذت نمی‌برند یا ترکیبی از این دو حالت را تجربه می‌کنند (کاتون، لین و

¹. Mussen

². Berck

³. Dear