

# اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر اضطراب اجتماعی کاربران سایت‌های پورنوگرافی

سوسن ویسی شیتاب<sup>\*۱</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه پیام نور، مرکز نخجوان، جمهوری آذربایجان. (نویسنده مسئول).

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره دوم، شماره چهارم، پاییز ۱۴۰۱، صفحات ۴۴-۳۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۱۵

## چکیده

مطالب پورنوگرافی در اینترنت از طریق وبلاگ‌ها، وب سایتها، چت رومها و پست‌های الکترونیکی در معرض کاربران قرار می‌گیرد. نوجوانان بیشترین قربانیان سایت‌های غیراخلاقی و پورنوگرافی به‌شمار می‌روند. و از این رهگذر به آثار هرزه نگارانه بیشتر گرایش یابند و بالطبع آسیب بیشتری ببینند. این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان کاربر سایت‌های پورنوگرافی شهرآبادان پرداخت. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی بود و از لحاظ روش، نیمه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه پژوهش حاضر شامل نوجوانان کاربر سایت‌های پورنوگرافی ساکن شهرآبادان بود که به مراکز مشاوره مراجعه نموده بودند. حجم نمونه شامل ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شد. اعضای گروه آزمایش، به‌صورت گروهی تحت آموزش تنظیم هیجانی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند که جهت آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی از محتوای جلسات آموزشی تنظیم هیجانی مبتنی بر مدل گراس (۲۰۱۴) استفاده شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان (SAS-A، لاجرسا، ۱۹۹۸) بود. داده‌ها با روش‌های آمار استنباطی تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش تنظیم هیجانی در کاهش اضطراب اجتماعی و ابعاد آن مؤثر بوده است. بنابراین توجه به آموزش تنظیم هیجانی در مدارس اهمیت زیادی دارد و عامل مهمی در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان به‌شمار می‌رود.

**واژه‌های کلیدی:** تنظیم هیجانی، اضطراب اجتماعی، پورنوگرافی، نوجوانان.

فصلنامه ایده‌های نو در تعلیم و تربیت، دوره دوم، شماره چهارم، پاییز ۱۴۰۱

## مقدمه

رشد روزافزون فناوری ارتباطات در اثر موفقیت‌های علمی و دسترسی سریع و آسان عموم مردم به شبکه جهانی بیم و امیدهایی را دربر داشته است. در این قرن که به‌عنوان عصر انفجار اطلاعات است، دست‌اندرکاران سایت‌های اینترنتی بر آن‌اند تا از اینترنت به‌عنوان ابزار رسانه‌ای قوی در تمام دنیا جهت جذب بیشترین مخاطبان استفاده نمایند. آن‌ها نه‌فقط از طریق پیشرفت فناوری بلکه به کمک علمی نظیر روانشناسی، جامعه‌شناسی و روانشناسی اجتماعی درصدد آن‌اند که نسبت به روحیه و ذوق مخاطبان خود آشنا شوند و هم در گذار از فرهنگ آن‌ها به کمک یادگیری، فرهنگ خود را به مخاطبان انتقال دهند و در آن‌ها درونی کنند. امروزه در بسیاری از کشورها استفاده از اینترنت به‌عنوان یک بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزانه‌ی مردم و ابزاری حیاتی برای فعالیت‌های مختلف به‌حساب می‌آید. با این‌وجود، دسترسی گسترده به اینترنت پرسرعت و نسبتاً ارزان در هر زمان و مکان منجر به شیوع مشکلات جدی فردی و اجتماعی مانند افزایش اعتیاد به اینترنت، نقض حریم خصوصی کاربران، سهولت دسترسی به محتواهای غیراخلاقی و مستهجن و شیوع گسترده صنعت هرزه‌نگاری اینترنتی در بیشتر جوامع شده است (اشکرافشان، عسکری زاده و باقری، ۱۳۹۶؛ کوپر اسمیت، ۲۰۰۶). سایت‌های پورن به‌عنوان رسانه‌ای برای افزایش برانگیختگی جنسی تعریف می‌شود که معمولاً شامل تصاویر برهنگی و نمایش بی‌پرده رفتارهای جنسی است (مالامو، ۲۰۱۱). بسیاری از محققان، سایت‌های پورن را به‌عنوان خطری بالقوه برای سلامت و بهزیستی فردی و اجتماعی معرفی کرده‌اند. در واقع، سایت‌های پورن به دلایل اخلاقی، شخصی، ارتباطی و اجتماعی می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که تماشای سایت‌های پورن با انحراف‌های جنسی، رفتارهای جنسی پرخطر، استمنای مزمن، افسردگی، کناره‌گیری اجتماعی و افزایش احتمال سوءمصرف مواد و الکل رابطه دارد (رایت، تو کاناکا، کراوس و کلان، ۲۰۱۷؛ سیمانسکی و استیوارت - ریچاردسون، ۲۰۱۴). همچنین تماشای مکرر این قبیل تصاویر و محتواها منجر به بروز تغییراتی اساسی در نوع نگرش، باورها، رفتارهای انتظارات و خواسته‌های افراد به‌ویژه در حوزه روابط زناشویی می‌شود (موسوی، عاطفی کرجوندانی، رضائی و پرتو، ۱۳۹۶). در پژوهش‌های انجام‌گرفته نیز رابطه بین تماشای هرزه‌نگاری با خشونت علیه زنان، شیء‌انگاری زنان، پریشانی زناشویی و رضایت جنسی پایین مورد تأیید قرار گرفته است (میلان، رایت و استالهورف، ۲۰۱۹؛ پری، ۲۰۱۹). مطالعات متعددی از جمله پیترو والکنبرگ (۲۰۱۱)، کارواهیرا قراین و استولهافر " (۲۰۱۵)، رید، ل، گیلی لند، استن و فونگ (۲۰۱۱) نشان دادند که افراد با احساس منفی مانند استرس یا اضطراب با مشاهده پورنو گرافی می‌تواند به‌طور موقت این احساسات را تسکین دهند. خالقیان، سجادیان، فاتحی زاده و منشئی (۱۳۹۸) طی پژوهشی بیان داشتند که راهبردهای خودکنترلی در موقعیت‌های هیجانی و استرس نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای برای میل به هرزه‌نگاری اینترنتی دارد و پیشنهاد دادند که از راهبردهای خودکنترلی در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی در زمینه مقابله با سایت‌های پورنوگرافی استفاده شود.

به همین ترتیب استفاده از سایت‌های پورنوگرافی با پیامدهای روان‌شناختی منفی دیگری از جمله استرس و اضطراب اجتماعی همراه است (درویس ملا و نیک منش، ۱۳۹۵). اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال روانی شایعی است که میزان شیوع آن در طول زندگی ۳ تا ۱۳ درصد گزارش شده است (سادوک و سادوک، ۱۳۸۷). ویژگی شخصیتی اصلی این اختلال ترس بارز و پایدار از موقعیت‌های اجتماعی است که در آن‌ها احتمال دستپاچی برای شخص وجود دارد. الگوهای شناختی معاصر اضطراب اجتماعی این فرض را مطرح می‌کنند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی موقعیت اجتماعی را زیان‌بار می‌دانند. این افراد بر این باورند که رفتارشان از نظر اجتماعی پیامدهای مصیبت باری خواهد داشت (هافمن، ۲۰۰۶، به نقل از طاهری فرد، غرای، ۱۳۸۹). اختلال اضطراب اجتماعی سومین اختلال روان‌پزشکی و شیوع آن حدود ۱۳ درصد است (تولبور، ۲۰۱۱). اضطراب اجتماعی با برخی ویژگی‌های فیزیولوژیکی (سرخ شدن گونه‌ها، تعرق، خشکی دهان و لرزش به هنگام رویارویی با موقعیت نگران‌کننده)، ویژگی روان‌شناختی (شرم، خجالت، ترس از اشتباه، ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد) و ویژگی رفتاری (کناره‌گیری، اجتناب از تماس چشمی، ترس از ابراز وجود و ترس از صحبت کردن در جمع یا مورد خطاب واقع شدن) مشخص می‌شود (استراوینسکی، ۲۰۰۴). فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی سعی می‌کند از موقعیت‌هایی که در آن‌ها ممکن است مورد ارزیابی منفی قرار گیرد و نشانه‌های اضطراب در او ظاهر شود و یا به روشی رفتار کند که خجالت‌زده شود، پرهیز کند. به‌بیان‌دیگر هر کاری که در حضور دیگران انجام دهند می‌تواند اضطراب شدید و یا حتی یک

حمله وحشت زدگی در آنان پدید آورد (داویدسون، نیل و کرینگ، ۲۰۰۴). اختلال اضطراب اجتماعی توسط اختلال در عملکرد در حوزه‌های شناخت، بین فردی، تحصیلی و شغلی مشخص می‌شود (کاشدان، ۲۰۰۲). با عنایت به اینکه یکی از عوارض اضطراب اجتماعی، کاهش ارتباطات و واقعی و پناه بردن به فضای مجازی و ارتباطات مجازی ناشناخته بوده لذا می‌توان بین اضطراب اجتماعی و وابستگی به اینترنت و فضای مجازی و سایت‌های پورنوگرافی رابطه‌ای را تصور کرد. افراد با اضطراب اجتماعی، هیجان منفی زیاد، تنهایی، افکار خودکشی، رضایت در روابط و عملکرد تحصیلی و شغلی را کمتر از هم‌تایان غیر مبتلا تجربه می‌کنند (ویتچن، فواتیزچ، سانتگ مولر و لایووتیز، ۲۰۰۰).

از آنجاکه به نظر می‌رسد اختلال اضطرابی در مقایسه با اختلالات روان‌شناختی به‌صورت جداگانه نیازمند توجه بالینی و درمان بیشتر است برای حل این مشکل روزافزون، رویکردهای درمانی مختلفی ابداع شده که از این میان درمان شناختی- رفتاری اثربخشی خود را در درمان افسردگی و اضطراب ثابت کرده است (هامیلتون و همکاران، ۲۰۱۲) در این راستا مهارت‌های تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از درمان‌های روان‌شناختی و راهبرد مقابله‌ای هیجان محور در درمان اضطراب جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. تنظیم هیجان به معنای تلاش افراد برای تأثیر گذاشتن روی تجربه و چگونگی بیان آن و شدت فرایندهای رفتاری و تجربی هیجان است، همچنین تنظیم هیجان به‌طور خودکار یا کنترل شده، از طریق به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان صورت می‌گیرد (مایوس و همکاران، ۲۰۰۶) و بر اضطراب اجتماعی تأثیر معناداری دارد (رضوان و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین آموزش تنظیم هیجان، به معنای کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجان است. نتایج حاکی است که آموزش گروهی تنظیم هیجان بر کاهش آسیب‌رسانی به خود و کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس تأثیر دارد (گراتز و گاندروسون، ۲۰۰۶). رویکردهای متفاوتی در آموزش تنظیم هیجان مطرح شده که یکی از آن‌ها، مدلی است که Grass آن را مطرح کرده است (گراس، ۲۰۰۲). مدل گراس شامل ۵ مرحله شروع، موقعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ است. به اعتقاد گراس (۲۰۰۲) هر مرحله از فرایند تولید هیجان، هدف تنظیمی بالقوه‌ای دارد و مهارت‌های تنظیم‌کننده هیجان می‌تواند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شود. در شروع هیجان یا انتخاب موقعیت عواملی وجود دارد که فرد را در موقعیت برانگیختگی هیجانی قرار می‌دهد و یا او را از آن موقعیت دور می‌کند (مرحله اجتناب)، در مرحله دوم (موقعیت) از طریق اصلاح موقعیت می‌توان در فرایند تولید هیجان تغییراتی ایجاد کرد، در مرحله سوم (توجه) یکی از راه‌های ایجاد تغییر و تنظیم هیجان، تغییر جهت و یا گسترش توجه است. سه شیوه گسترش توجه شامل حواس‌پرتی، تمرکز و نشخوار فکری است. در چهارمین مرحله از مراحل تولید هیجان ارزیابی)، وظیفه نظم‌بخشی ایجاد تغییرات شناختی است و یکی از راهبردهای آن، باز ارزیابی شناختی است. آخرین مرحله از تولید هیجان، مرحله پاسخ‌دهی است و تعدیل پاسخ آخرین بخش از فرایند تنظیم‌کننده هیجان را تشکیل می‌دهد. هر مرحله شامل یک سری راهبردهای سازگار و یک سری راهبردهای ناسازگار است. در این بین افرادی که مشکلات هیجانی دارند، بیشتر از راهبردهای ناسازگار مانند نشخوار فکری، اجتناب و ... استفاده می‌کنند. بنابراین لازمه مداخله در مشکلات هیجانی، اصلاح یا حذف راهبردهای ناسازگار و آموزش راهبردهای سازگانه است.

با توجه به اینکه یکی از مهم‌ترین خطرات استفاده نوجوانان از اینترنت، بازدید از سایت‌های پورنو و خواندن هرزه‌نگاری‌هایی است که به سهولت از طریق اینترنت در دسترس افراد قرار می‌گیرد. تعداد این سایت‌ها در اینترنت که به‌صورت تخصصی و با نامی مرتبط به مسائل جنسی فعالیت می‌نمایند، حدود چهل هزار مورد است. چنانچه آمار برخی سایت‌ها را که حاوی مطالب و عکس‌های پورنو گرافیک هستند، اما به‌طور مستقیم به آن نمی‌پردازند، به این آمار اضافه شود، حجم غیرقابل‌باوری از این هرزه‌نگاری‌ها در اینترنت به دست خواهد آمد (انجمن تحقیقات ملی آمریکا، ۲۰۱۶) در تحقیقات صورت گرفته در این زمینه در آگوست سال ۲۰۱۵ فقط در یک ماه ۷۱/۹ میلیون نفر از سایت‌های هرزه‌نگاری بازدید نموده‌اند. که متأسفانه بر طبق پژوهش‌های مرکز رسانه‌های ایمن برای خانواده‌ها بیشترین بازدیدکننده از این سایت‌ها را نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله تشکیل می‌داده‌اند. (گزارش رسانه‌های ایمن برای خانواده‌ها، ۲۰۱۵). به بیان «جاسپر هامیل»، استاد دانشگاه اسکاتلند، دختران نوجوانی که در معرض سایت‌های پورنوگرافی قرار می‌گیرند در سنین پایین‌تری بکارت خویش را از دست می‌دهند. طی تحقیقی که مجله روانشناسی سایبر انجام داده است، نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله که این سایت‌ها را بازدید می‌کنند، بسیار زودتر از سایرین ارتباط جنسی برقرار کرده و دچار مشکلات بسیاری از جمله بیماری‌های مقاربتی و حاملگی‌های ناخواسته می‌شوند (هامیل، ۲۰۱۸) کترین هارپر، عضو انجمن زنان ضد پورنوگرافی در اسکاتلند نیز نسبت

به عواقب سوء ارتباط جنسی زودرس در نوجوانان هشدار داده و اظهار می‌نماید که این ارتباطات که به‌نوعی بیماری عروقی و حتی بیماری‌های چشمی منجر می‌شود، در جوانانی که در سنین ۱۱ تا ۱۷ سال تجربه جنسی داشته‌اند، بیشتر دیده (هارپر، ۲۰۱۸) در واقع یکی از دغدغه‌های والدین در خصوص استفاده فرزندان از اینترنت، تحرکات مستقیم و غیرمستقیم جنسی است که آثار زیان‌بار روحی و جسمی آنان را در پی خواهد داشت و پیامدهای مخرب، آسیب‌های روانی و مشکلات رفتاری برای آن‌ها در پی دارد، آن‌ها سطح بالاتری از آسیب‌های روانی، پیش‌آگهی بد، مشکلات و پریشانی و اختلال در عملکرد اجتماعی تجربه می‌کنند. آموزش تنظیم هیجان می‌تواند با آگاه کردن فرد از هیجانات مثبت و منفی، پذیرش و ابراز به‌موقع آن‌ها، نقش مهمی در کاهش علائم جسمی، اضطراب، و اختلال در عملکرد اجتماعی (سطوح سلامت روانی داشته باشد؛ زیرا تحقیقات قبلی از جمله اورناقی و همکاران (۲۰۱۴) و اسچاپرت و همکاران (۲۰۱۲) نشان داده است سطوح بالای هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی نقش مهمی در قضاوت و درک مثبت از خود دارد. بالین‌همه در این زمینه هنوز پژوهش‌های اندکی انجام‌شده و به اثربخشی مداخلات شناختی مانند تنظیم هیجان در جامعه مدنظر، کمتر توجه شده است؛ از این‌رو هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب اجتماعی کاربران سایت‌های پورنوگرافی در نوجوانان شهرآبادان بود.

### روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی آماری در پژوهش حاضر عبارت است از کلیه‌ی نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله شهرآبادان که طبق پرسشنامه کاربر سایت‌های پورنوگرافی بودند و به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند. شیوه‌ی انتخاب نمونه‌ی موردنظر تصادفی چندمرحله‌ای بود، بدین‌صورت که از بین تعداد مراجعان به مراکز مشاوره شهرآبادان، ۳ مرکز، از هر مرکز چند نفر به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. از این افراد خواسته شد تا پرسشنامه اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> را تکمیل کنند. در مجموع ۴۰ نفر از نوجوانان این پرسشنامه را تکمیل کردند. سپس از نوجوانانی که نمره کل آن‌ها در پرسشنامه‌ی اضطراب اجتماعی بالاتر از ۴۵ بود بالینی مصاحبه به عمل آمد. سپس از میان این افراد کسانی که تشخیص اضطراب اجتماعی گرفتند (۵۰ نفر)، ۴۰ نفر به‌صورت تصادفی انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. به دلیل افت آزمودنی در مرحله‌ی پس‌آزمون، تعداد افراد گروه به ۴۰ نفر تقلیل یافت.

### ابزار پژوهش

**مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان (SASA):** مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان (SASA، لاجرسا، ۱۹۹۸): این مقیاس شامل ۲۸ گویه بوده و از سه زیرمقیاس‌های ۱- ترس از ارزیابی منفی، ۲- اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید، ۳- اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی تشکیل شده است (لاجرسا و لویز، ۱۹۹۸، ورنبرگ و همکاران، ۱۹۹۲). این مقیاس به‌صورت مدرج پنج‌درجه‌ای (کاملاً شبیه من ۵ تا کاملاً متفاوت از من = ۱) می‌باشد. نمره‌های بالا در این مقیاس حاکی از اضطراب اجتماعی بالاتر است. این پرسشنامه استاندارد می‌باشد و در پژوهش‌های متعددی پایایی و روایی آن تأیید شده است. استوار و همکاران (۱۳۸۲) ساختار سه عاملی این مقیاس را روی نمونه‌ای از نوجوانان ایرانی مورد تأیید قرار دادند و روایی آن را مطلوب گزارش کردند و ضریب پایایی این مقیاس را به روش بازآزمایی با فواصل زمانی از یک تا چهار هفته ۰/۸۸ به دست آورده‌اند. علاوه بر این میزان همسانی درونی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفا برای زیرمقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۷ گزارش کرده‌اند. خواجه و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود به‌منظور محاسبه پایایی، از روش آلفای کرونباخ استفاده کردند که برای مؤلفه ترس از ارزیابی منفی ضریب آلفای ۰/۸۶، مؤلفه اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌هایی جدید ضریب آلفای ۰/۷ و بعد اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی ضریب آلفای ۰/۵۸ را گزارش نمودند. با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی کل مقیاس اضطراب اجتماعی ۰/۸۸ و پایایی زیرمقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی

1. Barkley Adult ADHD Rating Scale

2. Adolescent Social Anxiety Scale (SASA)

و اندوه جدید، اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با  $0/84$ ،  $0/76$ ،  $0/77$  گزارش شده است (استوار و رضویه، ۱۳۹۲).

### یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن اعضای گروه آزمایش  $16/74$  و  $1/69$  و میانگین و انحراف استاندارد سن اعضای گروه کنترل  $17/25$  و  $1/78$  بود.  $33/3$  درصد (۱۲ نفر) از گروه آزمایش پسر و  $66/7$  درصد (۸ نفر) از آن‌ها دختر بودند.  $41/7$  درصد از گروه کنترل نیز پسر (۱۵ نفر) و  $58/3$  درصد (۵ نفر) از آن‌ها دختر بودند. جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن را در پیش‌آزمون، پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیر اضطراب اجتماعی (میانگین و انحراف معیار) گروه‌های مورد مطالعه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	متغیر	دوره آزمون	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	درک و ترس از ارزیابی منفی	پیش‌آزمون	۳۰	$38/85$	$2/47$
		پس‌آزمون	۳۰	$35/45$	$2/66$
	تش و بازداری در برخورد اجتماعی	پیش‌آزمون	۳۰	$31/75$	$1/88$
		پس‌آزمون	۳۰	$31/60$	$1/60$
	میانگین کلی (اضطراب اجتماعی)	پیش‌آزمون	۳۰	$67/60$	$2/70$
		پس‌آزمون	۳۰	$67/05$	$2/66$
آزمایش	درک و ترس از ارزیابی منفی	پیش‌آزمون	۳۰	$35/65$	$2/25$
		پس‌آزمون	۳۰	$31/85$	$2/71$
	تش و بازداری در برخورد اجتماعی	پیش‌آزمون	۳۰	$31/40$	$1/95$
		پس‌آزمون	۳۰	$30/35$	$1/87$
	میانگین کلی (اضطراب اجتماعی)	پیش‌آزمون	۳۰	$67/05$	$3/48$
		پس‌آزمون	۳۰	$62/20$	$3/34$

برای بررسی تفاوت بین دو گروه از لحاظ اضطراب اجتماعی مؤلفه‌های آن از تحلیل کوواریانس تک متغیری و چندمتغیری استفاده شد. بدین صورت که نمره‌های پیش‌آزمون آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه، کنترل شد و تحلیل بر روی نمره‌های پس‌آزمون گروه‌ها انجام گرفت. پیش از بیان نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس، لازم است مفروضه‌های مربوط به این روش تحلیل آورده شود. مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره شامل برابری ماتریس کوواریانس (آزمون باکس)، همگنی واریانس‌ها (آزمون لون)، بود که نتایج آن در جداول ۲ و ۳ آمده است.

برای بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن از آزمون مانکوا استفاده شد. پیش‌فرض تحلیل مانکوا برابری ماتریس کوواریانس هاست. نتایج آزمون باکس حکایت از برقراری این پیش‌شرط داشت ( $P > 0/05$ ،  $F = 0/545$ ،  $M$  باکس =  $1/730$ ).

جدول ۲. آزمون همگنی ماتریس‌های کوواریانس

Mbox	f	Df1	Df2	مناداری
$1/73$	$0/545$	۳	$259920$	$0/652$

همگنی واریانس‌ها یکی از مهم‌ترین مفروضه‌های تحلیل کوواریانس است که توسط آزمون لوین انجام می‌شود. بدین منظور مقدار آماری  $F$  لوین در دو گروه کنترل و آزمایش و برای مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی محاسبه شد. با توجه به جدول ۲ مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های متغیر وابسته نیز برای هر کدام از متغیرها برقرار است.

جدول ۳. آزمون لوین به منظور بررسی فرض همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	Df1	Df2	Sig
درک و ترس از ارزیابی منفی	$6/663$	۱	۳۸	$0/4$
تش و بازداری در برخورد اجتماعی	$9/871$	۱	۳۸	$0/3$

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) برای مقایسه‌ی میانگین ۲ مؤلفه موردنظر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با حذف اثر پیش‌آزمون در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴. آماره‌های چندمتغیری برای بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی

نوع اثر	نام آزمون	مقدار	f	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری
گروه	اثر پیلایی	۰/۵۶۶	۲۲/۸۶۰	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۴۳۴	۲۲/۸۶۰	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱
	اثر هتلینگ	۱/۳۰۶	۲۲/۸۶۰	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۳۰۶	۲۲/۸۶۰	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) حاکی از این است که مقدار F چندمتغیری در سطح ۰/۰۵ و نیز ۰/۰۱ از لحاظ آماری معنادار است. لذا می‌توان گفت که بین میانگین نمرات اعضای نمونه گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون با تعدیل اثر پیش‌آزمون حداقل در یکی از مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی تفاوت معنادار وجود دارد. برای بررسی الگوهای تفاوت از آزمون انکوا به شرح زیر استفاده شده است.

جدول ۵. آماره‌های استنباطی تحلیل کوواریانس برای بررسی آموزش تنظیم هیجانی بر مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر
درک و ترس از ارزیابی منفی	۱۱۷/۲۰۳	۱	۱۱۷/۲۰۳	۲۹/۹۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۴
تنش و بازداری در برخورد اجتماعی	۱۰/۰۵۵	۱	۱۰/۰۵۵	۹/۰۴۲	۰/۰۵۵	۰/۲۰۱

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود آموزش تنظیم هیجانی در مؤلفه درک و ترس از ارزیابی منفی ( $F=29/925, P<0/01$ ) و تنش و بازداری در برخورد اجتماعی ( $F=9/042, P<0/01$ )، مؤثر بوده است. بنابراین آموزش تنظیم هیجانی نمرات درک و ترس از ارزیابی منفی و تنش و بازداری در برخورد اجتماعی را کاهش داده است لذا فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی تنظیم هیجانی بر اضطراب اجتماعی کاربران سایت‌های پورنوگرافی پرداخت. نتایج نشان داد آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی بر اضطراب اجتماعی کاربران سایت‌های پورنوگرافی مؤثر است. به این معنا که آموزش تنظیم هیجانی باعث کاهش اضطراب اجتماعی شده است. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید خواهد شد. همخوان با یافته‌های پژوهش حاضر، کابر و همکاران (۲۰۰۹)، فاکتو و همکاران (۲۰۱۰) و سزار، سرتاگوتا و هافمن (۲۰۱۰) مشاهده نمودند که تنظیم هیجان می‌تواند بر وسوسه‌ی استفاده از سایت‌های پورنوگرافی و هیجان منفی اثرگذار باشد. بین تنظیم هیجان و تکانش‌گری رابطه‌ی معنی‌دار وجود دارد. فاکتو و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند که ارزیابی مجدد شناختی که از مهارت‌هایی است که با تنظیم هیجان همراه است. سزار، سرتاگوتا و هافمن (۲۰۱۰) به این نتیجه رسیدند که افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان بیشتری استفاده می‌کنند وسوسه کمتر، هیجان منفی کمتر و سوگیری توجه کمتری را در برابر نشانه‌های استفاده از سایت‌های پورنوگرافی نشان می‌دهند. بعلاوه، پژوهش‌های داخلی از جمله برجلی، اعظمی و چوپان (۱۳۹۵) نشان دادند که آموزش تنظیم هیجانی به روش گراس بر کاهش مشکلات هیجانی در افراد وابسته به مواد مخدر تأثیر دارد. اعظمی، سهرابی، برجلی و چوپان (۱۳۹۳) نشان دادند که آموزش تنظیم هیجانی به روش گراس بر کاهش تکانش‌گری در افراد وابسته به مواد مخدر مؤثر است. اعظمی، سهرابی، برجلی و چوپان، احمد (۱۳۹۲) نشان دادند که آموزش تنظیم هیجانی به روش گراس بر کاهش خشم در افراد وابسته به مواد مخدر تأثیر معنی‌دار دارد. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که کاربران سایت‌های پورنوگرافی در موقعیت‌های مختلف به احتمال بیشتری به صورت تکانشی عمل می‌کنند و استعمال سیگار هم بر میزان تکانشی بودن آن‌ها می‌افزاید. در نتیجه این افراد کمتر بر هیجانات خودکنترل دارند، لذا آموزش تنظیم هیجان به این افراد می‌تواند نقش مؤثری در کنترل و بازداری تکانه در این افراد ایفاء نماید که این موضوع در این پژوهش مورد تأیید قرار گرفت.



در تبیین نتیجه به دست آمده مبنی بر اثربخشی مهارت‌های تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب اجتماعی، بر مبنای نظر گراس (۲۰۰۷) می‌توان گفت که در روش آموزش تنظیم هیجان موضوعاتی مانند ابراز هیجان، تنظیم هیجان و ارزیابی مجدد آن مد نظر قرار می‌گیرد. در واقع، این شیوه آموزشی زمینه تولید پاسخ‌های منعطف نسبت به تجربه‌های هیجانی شدید مثل اضطراب، خشم و غم را فراهم می‌کند. مهارت‌های تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا به جای پاسخ‌های واکنشی، رویکردی را اتخاذ نمایند که با استفاده از این مهارت‌ها نشانه‌های هیجانی را تعدیل کنند. علاوه بر آن، این شیوه افراد را ترغیب می‌کند که به ارتقای فعالیت‌های رفتاری گذشته تمرکز داشته باشند و مشخص نمایند که زندگی آن‌ها چه معنایی دارد و چگونه مشکلات رفتاری و هیجانی را کاهش دهند و به تعویق اندازند. همچنین تنظیم هیجان واکنش‌های جسمانی به استرس‌ها را تعدیل کرده آسیب ناشی از آن را می‌کاهد. در نتیجه، این عوامل می‌توانند توجیه‌کننده اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان با گرایش به انحراف جنسی باشند.

غربالگری کودکان و نوجوانان برای مشاهده پورنوگرافی باید یک جنبه معمول از مراقبت‌های بهداشتی کودکان باشد. برای کودکان کمتر از ۱۲ سال، معاینه آنوزیتال، که باید بخشی از تمام معاینات کودک خوب باشد، فرصت مناسبی برای پرسیدن چند سؤال غربالگری ارائه می‌دهد. معاینات تناسلی باید شامل آموزش در مورد مفهوم قسمت‌های خصوصی و اینکه کودک در صورت لمس اندام‌های خصوصی چه کاری باید انجام دهد و پرسیدن اینکه آیا چنین چیزی تابه‌حال برای آن‌ها اتفاق افتاده است باشد (هورنور، ۲۰۱۳). همچنین از آن‌ها پرسید که آیا تابه‌حال عکس، فیلم یا فیلم افرادی را بدون لباس دیده‌اند یا خیر. اگر پاسخ مثبت است، کاوش کنید. پرسید که آن‌ها تصاویر را کجا مشاهده کردند، افرادی که لباسشان را پوشیده بودند چه کار می‌کردند، آیا کسی تصاویر را به آن‌ها نشان می‌دهد، و آیا آن‌ها تصاویر را یک‌بار یا بیش از یک‌بار مشاهده کرده‌اند. کودکان کمتر از ۱۲ سال که به‌طور مکرر به دنبال تماشای پورنوگرافی هستند نیاز به ارجاع به یک ارائه‌دهنده سلامت روان برای کاوش بیشتر در مورد رفتار دارند. برای نوجوانان ۱۲ ساله و بالاتر، بحث در مورد فعالیت جنسی باید شامل ارزیابی مشاهده احتمالی پورنوگرافی باشد. در صورت مثبت بودن مشاهده، سعی کنید تعداد دفعات مشاهده را تعیین کنید. مهم است که در مورد صمیمیت جنسی سالم با نوجوانان مستهجن صحبت کنیم و تأکید کنیم که آنچه آن‌ها در پورنوگرافی مشاهده می‌کنند روابط صمیمانه معمولی در زندگی واقعی را به تصویر نمی‌کشد. نوجوانانی که مشاهده مشکل‌ساز پورنوگرافی (بیش از حد، مختل کردن زندگی مدرسه، اجتماعی یا خانوادگی) را فاش می‌کنند نیز نیاز به مداخله با یک متخصص سلامت روان دارند که در رسیدگی به این نگرانی مهارت داشته باشد.

پورنوگرافی آنلاین به راحتی در دسترس کودکان و نوجوانان آمریکایی است. تماشای پورنوگرافی می‌تواند منجر به انواع پیامدهای نامطلوب سلامتی شود. روان‌شناس‌ها باید مدارس را ترغیب کنند تا برنامه‌های آموزش جنسی جامعی را ارائه دهند که شامل اصول روابط صمیمانه سالم و نیز اصول اولیه سواد اینترنتی باشد (شورای ارتباطات و رسانه، ۲۰۱۰). روان‌شناسان همچنین باید تحقیق در مورد تأثیر تماس جنسی در رسانه‌های آنلاین بر کودکان و نوجوانان را تشویق کنند و در آن شرکت کنند. با مشارکت در حمایت دولتی، روان‌شناسان می‌توانند برای اجرای مقررات سخت‌گیرانه اینترنت برای کنترل دسترسی کودکان و نوجوانان به پورنوگرافی آنلاین لابی کنند. در نهایت، روان‌شناسان می‌توانند با ترکیب رفتارهای تمرینی برای ارزیابی بهتر قرار گرفتن در معرض پورنوگرافی و ارائه مداخلات مناسب در صورت لزوم، تفاوت‌های فوری در زندگی کودکان و نوجوانان ایجاد کنند. مشاهده پورنوگرافی در واقع یک مشکل مراقبت‌های بهداشتی کودکان است و روان‌شناسان باید در رسیدگی به این مشکل احساس راحتی و اطمینان داشته باشند. این پژوهش همانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی نیز بود عدم برخورداری کافی از منابع علمی داخلی و خارجی، به‌ویژه عدم نظریه‌های مشخصی در رابطه با برخی متغیرهای پژوهش و دشواری همکاری پاسخگویان و جلب رضایت آنان جهت تکمیل پرسشنامه‌ی پژوهش. پیشنهاد می‌شود از نمونه‌هایی با حجم بزرگ‌تر برای دستیابی به اندازه اثر واقعی برنامه استفاده شود. از آنجا که در پژوهش حاضر، صرفاً از روش درمان گروهی استفاده شد، توصیه می‌شود مقایسه اثربخشی‌های انفرادی در درمان مذکور نیز مورد بررسی قرار گیرد و نتایج فردی و گروهی با یکدیگر مقایسه شوند. با توجه به یافته‌های این پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب اجتماعی پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران و برنامه‌ریزان مسائل آموزش و پرورش آموزش تنظیم هیجان را در برنامه تحصیلی دانش آموزان وارد

کنند. همچنین با توجه به اینکه اکثر نوجوانان امروزی در فضای مجازی و اینترنت به سر می‌برند ناخودآگاه کنجکاوی به‌طرف سایت‌های هرزه‌نگاری و پورن دور از انتظار نیست که لازم است قبل از ورود به فضای مجازی آموزش تنظیم هیجانی توسط والدین یا مدارس به نوجوانان داده شود.

### منابع

- خالقیان، ارزو، سجادیان، ایلناز، فاتحی‌زاده، مریم و منشئی، غلامرضا (۱۳۹۸). بررسی نقش میانجی نگرش به هرزه‌نگاری و خودکنترلی در رابطه بین پابندی مذهبی و میل به هرزه‌نگاری اینترنتی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، سال سی و ششم.
- خیاط، ابراهیم؛ عطاری، یوسفعلی؛ کرای، امین (۱۳۹۷). پیش‌بینی گرایش به خیانت بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی در افراد متاهل. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۸(۳۱)، ۸۷-۱۰۲.
- درویش ملا، مهدی؛ نیک منش، زهرا. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روانشناسی نسخه فارسی مقیاس استفاه مشکل‌زا از هرزه‌نگاری (اعتیاد به هرزه‌نگاری). روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۸(۲۷)، ۴۹-۶۴.
- رافضی، زهره، یگانه، پوریا. (۱۳۹۸). پیش‌بینی تمایل به خرید اینترنتی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی: مدل صفات هگزاکو. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۳۲-۲۱، (۳۵)۹.
- سادوک و سادوک (۱۳۸۷). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری. روانپزشکی بالینی. ترجمه فرزین رضاعی، جلد دوم، چاپ پنجم، ویراست دهم: تهران، انتشارات ارجمند.
- شرافشان، ناهید؛ عسکری‌زاده، قاسم؛ باقری، مسعود. (۱۳۹۶). رابطه بین هراس اجتماعی، سلامت معنوی و رضایت از زندگی با اعتیاد به اینترنت، ۷(۲۵)، ۷۷-۹۴.
- موسوی، سید ولی‌الله؛ عاطفی کرجوندانی، ستاره؛ رضائی، سجاد پرتو، زهرا (۱۳۹۶). مقایسه رضایت زناشویی، سازگاری و صمیمیت زناشویی در دانشجویان متاهل با و بدون استفاده از شبکه‌های تلویزیونی مستقر در خارج از کشور (ماهواره). پژوهش‌های روان‌شناختی اجتماعی، ۷(۲۸)، ۸۳-۱۰۰.
- Babchishin, K. M., Hanson, R. K., & Hermann, C. A. (2011). The characteristics of online sex offenders: A meta-analysis. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 23 (1), 92-123.
- Clevenger, S.L., Navarro, J.N., & Jasinski, J.L. (2016). A Matter of Low Self-control? Exploring Differences between child pornography possessors and child pornography producers /distributers using self-control theory. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 28(6), 555-571.
- Davison, G.C., Neale, J.M., Kring, A.M. (2004). *Abnormal Psychology* (9 th.ed) New York: John Wiley And Sons.
- Gratz, K.L., Gunderson, J.G. (2016). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behav Ther*, 3, 325-350.
- Hamilton, K.E., Wershler, J.L., Macrodimitris, S.D., Backs-Dermott, B.J., Ching, L.E., Mothersill, K.J. (2012). Exploring the effectiveness of a mixed-diagnosis group cognitive behavioral therapy intervention across diverse populations. *Cogn Behav Pract*, 19(3), 472-82.
- Hofeman, S. (2006). Perception of Control Over Anxiety Mediates the Relation Between Catastrophic Thinking and Social Anxiety in Social Phobia. *Behavior Research and Therapy*, 43, 885-895.
- Kashdan, T.B. (2002). Social Anxiety Dimensions, Neuroticism And The Contours Of Positive Psychological Functioning. *Cognitive Therapy And Research*, 26, 789-810.
- Malamuth, N. (2011) Pornography, in N.J. Smelser and P.B. Baltes (ed.) *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*, 17, Elsevier: Amsterdam, New York.
- Wright, P. J., Tokunaga, R.S., Kraus, A., Klann, E. (2017). Pornography consumption and satisfaction: A meta-analysis. *Human Communication Research*, 43(3), 315-343.
- Mauss, I.B., Evers, C., Wilhelm, F.H., Gross, J.J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Pers Soc Psychol Bull*, 32(5), 589-602.
- Milas, G., Wright, P., Štulhofer, A. (2019). Longitudinal assessment of the association between pornography use and sexual satisfaction in adolescence. *The Journal of Sex Research*, 1, 1-13.



- Rezvan, S., Bahrami, F., Abedi, M.R. (2009). The effect of emotional regulation on students' happiness and intellectual rumination. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 13, 251-7.
- Stravynski, A., Boncl, S., Amado, D. (2004). Cognitive Causes Of Social Phobia: Acriticalappraisal. *ClinpsycholRev*, 24(2), 421-440.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tulbure, B.T. (2011). The Efficacy of Internet Supported Interrention for Social Anxiety Disorder: A Breif Meta: Analytic Review. *Journal Sociality Behavior Science*, 30, 552-557.
- Wittchen, H., Fueetsch, M., Sonntag, H., Mueller, N., Liebowitz, M. (2000). Disability and Quality Of Life In Pure And Comorbid Social Phobia: Finding From A Controlled Study. *Europe Psychiatry*, 15, 58-46.

فصلنامه ایده های نو در تعلیم و تربیت