

الگوی ساختاری مهارت‌های ذهن آگاهی، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی با اضطراب اجتماعی نوجوانان

مرضیه اسماعیلیان*^۱؛ دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه خوارزمی

شهرام محمدخانی؛ دانشیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

جعفر حسنی؛ دانشیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

مقدمه: اختلال اضطراب اجتماعی یکی از اختلالات رایج در دوران نوجوانی است که با ترس از ارزیابی شدن توسط دیگران، یا ترس از آزرده‌خاطر کردن دیگران همراه است و به دلیل اینکه معمولاً مزمن یا همیشگی است می‌تواند تأثیرات پایداری بر زندگی شخصی، حرفه‌ای، تحصیلی و خانوادگی نوجوانان داشته باشد. تنظیم هیجان، حساسیت اضطرابی و ذهن آگاهی مؤلفه‌هایی هستند که نقش مهمی در بروز نشانه‌های مرتبط با اختلال اضطراب اجتماعی در نوجوانان دارند. لذا با این‌که شواهد پژوهشی بیانگر ارتباط تنظیم هیجان، حساسیت اضطرابی و مهارت‌های ذهن آگاهی با اختلال اضطراب اجتماعی هستند، ولی هیچ پژوهشی به بررسی نقش این متغیرها در قالب مدل معادلات ساختاری نپرداخته است؛ بنابراین بررسی روابط متغیرهای مذکور در قالب یک مدل منسجم ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان و رابطه حساسیت اضطرابی و تنظیم هیجان، از آنجایی که تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی مؤثر در بروز اضطراب اجتماعی است، شاید بخشی از اثرگذاری حساسیت اضطرابی و مهارت‌های ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی به واسطه‌ی تنظیم هیجان قابل تبیین باشد، بدین‌صورت که از سویی تنظیم هیجانی از مولفه‌های روان‌شناختی است که اغلب با حساسیت اضطرابی همراه است. از سوی دیگر حساسیت اضطرابی خود عامل خطر ساز مهمی در اضطراب اجتماعی است. در نتیجه می‌توان گفت وقتی افراد دارای حساسیت اضطرابی زیاد با دشواری‌های بیشتری در تنظیم عملکرد هیجانی خود روبرو باشند، کمتر قادر به شناسایی و پذیرش هیجان‌های خود هستند و در موقعیت‌های هیجانی مبهم به نشان دادن هیجان‌های منفی تمایل بیشتری دارند. از سویی دیگر ایساکوئیتز معتقد است که احتمالاً تمرین‌های ذهن آگاهی منجر به سوگیری مثبت می‌شوند. سوگیری مثبت یک فرآیند ارزیابی شناختی است که با استفاده از آن، افراد هم به محرک‌های مثبت تر توجه می‌کنند و هم محرک‌های خنثی را بیش تر با واژه‌های هیجانی مثبت ارزیابی می‌کنند. چندین تئوری شرایطی را توصیف کرده‌اند که در آن افراد ممکن است سوگیری مثبت را تجربه کنند. برای مثال کارستسن و همکاران نظریه‌ی انتخابی هیجانی - اجتماعی (SEST) را توصیف کردند. مطابق با این نظریه، وقتی که انگیزه‌ی فرد کمتر به طرف آینده متمرکز شود و بیش تر مبتنی بر زمان حال باشد، افراد به گونه‌ای مثبت تر

به طرف همه ی محرک ها جذب می شوند. این نظریه پیشنهاد می کند که سوگیری مثبت، توجه به محرک های موجود در زمان حال را افزایش می دهد و به این ترتیب محرک هایی که قبلاً خنثی ارزیابی می شدند، به گونه ای مثبت ارزیابی شدند. SEST مطرح کرد که سوگیری مثبت، تنظیم هیجانی را بهبود می دهد. سوگیری مثبت، با تمرکز بر جنبه های مثبت یک پیامد در شرایط معین، یا با فاصله گیری هیجانی از جنبه های دردناک آن موقعیت تنظیم هیجانی را امکان پذیر می کند. در نتیجه بر اساس نظریه-ی انتخابی هیجانی - اجتماعی (SEST) کارستنس و همکاران همان طور که آرچ و کرسک مطرح کردند اگر ذهن آگاهی منجر به سوگیری مثبت شود، این سوگیری، راهبرد گسترده ی تنظیم هیجانی را تحت تأثیر قرار می دهد و منجر به تعدیل و تنظیم تجربه ی هیجانی فرد می شود. هدف این پژوهش نیز آزمون این تبیین های احتمالی است.

روش: پژوهش حاضر اکتشافی از نوع توصیفی - همبستگی و با استفاده از روش های مدل یابی علی است. جامعه ی مورد نظر در این تحقیق کلیه دانش آموزان 12-14 ساله شهر اصفهان بودند که از میان آنان ۴۸۰ دانش آموز (۲۶۰ دختر و ۲۲۰ پسر) در قالب سه کلاس ششم ابتدایی تا هشتم از نواحی چهارگانه ی آموزش و پرورش اصفهان به شیوه ی نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و به عنوان گروه نمونه ی پژوهش مورد مطالعه قرار گرفتند. برای تعیین حجم نمونه از منطق تعیین حجم نمونه کلاین استفاده شد به این ترتیب که به ازای هر عامل حداقل حدود ۲۰ نفر آزمودنی انتخاب شد. برای گردآوری داده ها از چک لیست تنظیم هیجانی، پرسشنامه اضطراب اجتماعی، مقیاس ذهن آگاهی و پذیرش کودکان و پرسشنامه حساسیت اضطرابی استفاده گردید.

یافته ها: تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزارهای AMOS و SPSS و به روش تحلیل مسیر انجام شد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که حساسیت اضطرابی و ذهن آگاهی به صورت مستقل و با میانجی گری تنظیم هیجان نقش مهمی در ایجاد و تداوم اضطراب اجتماعی نوجوانان دارند.

بحث و نتیجه گیری: در مجموع نتایج پژوهش نشان داد متغیرهای حساسیت اضطرابی، ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با اضطراب اجتماعی نوجوانان همبستگی معنادار دارند ($p < 0/05$, $p < 0/01$) و همچنین حساسیت اضطرابی و ذهن آگاهی از طریق تنظیم هیجان قادر به پیش بینی معنادار اضطراب اجتماعی در نوجوانان هستند، در نتیجه برازش مدل ساختاری پژوهش نیز در حد مطلوبی است.

واژه های کلیدی: اضطراب اجتماعی، حساسیت اضطرابی، تنظیم هیجان، مهارت های ذهن آگاهی.