اثربخشی روبه‌روی هیجان - مدار بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دچار شکست عاطفی

زینب کرمی نژاد، منصور سوداتی، مهدی مهرابی زاده هنرمند

1- کارشناس ارشد مدارشده علم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
2- دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
3- استاد، گروه روان شناسی، دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

چکیده

پیشنهادهای زیر را بهترین روش برای درمان هیجان‌های عاطفی مطرح کرده‌اند: 

1. تنش و برافراشتهای هیجانی: کاهش تنش و تحریکات هیجانی به احتمال کاهش مشخصی از هیجان می‌برد.
2. تکنیک‌های روان‌شناختی: از جمله تکنیک‌های راهنمایی، تکنیک‌های ذهنی و تکنیک‌های عاطفی.
3. تربیت‌بخش: از جمله تربیت‌بخش در کلاس، تربیت‌بخش در خانه.

دریافت مقاله: 14/11/95
پذیرش مقاله: 14/11/95

پست الکترونیک:
sodani_m@scu.ac.ir
در هر دوره‌ای از زندگی فرد درک‌گر روابط ویژه‌ای با دیگران است که می‌تواند سلامت فردی و اجتماعی او را ارتقاء ببخشد با یا بدون آسایش کند (۱). روابط عاطفی، بخش مهمی از زندگی افراد جوان را تشکیل می‌دهد (۲). و برای آنها روابط عاطفی می‌تواند از جهت‌های مهم همویت، منبع صمیمیت، موضعیت اجتماعی و امتی اعاطی باشد (۳). اما گاهی این روابط به غیری از همویت یکی از دردسرهای چندین حوزه‌ای که افراد می‌توانند در زندگی خود تجربه کنند پایان یابد. روابط عاطفی است (۴). تنها توان به سادگی از احساسات منفی همراه با روابط عاطفی اجتناب کرد. شکست در عشق، پی حالت سردرگمی و حقرات است که فرد پس از حمل‌نشینی و متوقف از و. ری می‌شود. درنتیجه قدرت تجربه‌های غم و انگوی و انزوا منتظر شود (۵). نتایج تحصیلات نشان می‌دهد که از ادغام و انحلال رابطه، بی‌توجهی و دردسرهای مهم زندگی شناسایی لازم به او داشته باشد (۶). که می‌تواند نتیجه منفی متعادل ارزوی اختلافات خلفی و نشان‌های غم و انزوا بی‌پیچیده در دنیا و ادامه پاسخ (۷).

راهنمایی که افراد برای مواجهه با شرایط سیاسی زندگی به کار می‌گیرند نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کند. یکی از مهم‌ترین نتایج آن‌ها اشاره می‌کند که راهنمای تنظیم شناختی شناسایی بر رشد افرادی اثر می‌گذارد (۶). راهنمایی مثالی از این که به ارائه تنظیم شناختی هیجان تعیین شده است که عبارت است از تنظیم راههای شناختی وسیع‌های عاطفی به حاویان که باعث تشکیل احساسات افراد می‌شود (۷). تنظیم احساسات از طریق شناخت به‌طور جدی‌تری‌پذیری‌برای زندگی انسان در ارتباط با است. در حال حاضر از تجربه‌های بی‌روی‌رو دفعی با پرایمرنردندگی شناختی در فراهم‌آورندگی‌شناختی به تنظیم هیجانات افراد با احساسات‌شناسی کمک می‌کند و نمی‌گذراند در شدت احساسات غرق شوند (۸).
ازمیان پیگیری مجدد بر روی هر دو گروه آزمایش و گواه

اجرا شد.

جامعه امری کلیه دانشجویان دختر دانشگاه‌های آزمایش در سال‌های ۱۹۸۶-۱۹۸۷، که افرادی به ویژه به شیوه

نمونه‌گیری در سطح‌کنگ می‌باشد. بوگیونی که به شیوه

کسی که به‌صورت لازم در آزمون ضریب عشق را دریافت

کردند تعداد ۲۴ نفر کشف شدند. از این ۲۲ نفر از

ازمودنی های که رضایت کامل داشتند در گروه آزمایش و

۱۱ نفر دیگر در گروه قرار گرفتند. سپس روش آزمایش

یونین- مدل بر گروه آزمایشی اعمال شد و گروه گواه هنگ

داخلالاهی دریافت نکرد. در جلسه ۸۰ دفیقیه بهصورت فردی بر گزارش گردید. پس از پاندا دوره، از

هر دو گروه پس از آزمون (پرسشنامه تنش شناختی هیجان) به عمل آمد و پس از گذشته که از اجرا یک یپ از اموزش

بی‌منظور بررسی نتایج پژوهش، آزمون پیگیری روی هر

دو گروه اجرا شد. آمار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش

پرسشنامه ضریب عشق و پرسشنامه تنش شناختی هیجان

بود. پرسشنامه ضریب عشق توسط رؤس در سال ۱۹۹۹ برای

سنچش شدت ضریب عشق تهیه شده و از ۱۰ ماده ۴

گزارش تشکیل شده است. این پرسشنامه یک ارزبایی کلی

از میزان شناختی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری فراهم

می‌کند. نقطه بر خلاف این پرسشنامه ۶۰ در نظر گرفته

می‌شود. نمودهای این پرسشنامه این که بر اساس نتایج، گروهی که تا ۳ نفر نمره می‌گیرند.

فقط سوال ۱ و ۲ بهصورت مکانی نشانگر می‌شوند.

بعد از استفاده، جمع نمرات به‌عنوان ارزیابی‌نامه (ضریب در نظر گرفته می‌شود (۴)، پایانی و روابط ضریب

همسانی درونی (ضریب آلفا) پرسشنامه در پژوهش اکبری و

هیمانان، ۸۱٪ معیاره گردید (۱) و پایانی این پرسشنامه

در پژوهش تردد به روش آلفا کروناخ (CERQ)، نیک (۲) پرسشنامه تنش شناختی هیجان (CERQ).
کمیته شناختی هیجان دانشجویان دختر دارچ شکست عاطفی

بررسی نامهٔ چندبعدی است که به‌منظور شناسایی استرس‌ینه‌ها مقایله شناختی افراد پس از تجربه یک روش‌داده با شرایط منفی، می‌باشد و یک بررسی نامه خودسنجی است که متشکل از 36 سؤال است که به‌منبای ظنوری و تجربی ساخته‌شده است. این بررسی نامه 9 استرس‌ینه‌ی مقایله شناختی اندوه‌گیری می‌کند و شامل دو خرد۱۲۲ مقياس راهبردهای مثبت شناختی تظیم هیجان (پذیرش، تمرکز، مصداق مناسب، تمرکز مجدد مناسب، ارزیابی منسب مجدد و کم‌وکم‌هی می‌باشد) و راهبردهای منفی شناختی تظیم هیجان (خودسنجی، سزرنشگی، سرزنش دیگران، فاجعه‌امیر پنداری و نشان‌دهنده) می‌باشد. به‌طور کلی این 20 ماده بررسی نامه راهبردهای منفی و 16 ماده دیگر راهبردهای منفی شناختی تظیم هیجان را می‌سنجد. با شاخص‌های این بررسی نامه در یک پیوست 5 درجه‌ای (به‌یادگیری، اغلب وقت‌ها،‌بهم‌بهره‌گیری) جمع‌آوری می‌گردد و به‌پرسی از چه به راست از 1 تا 5 بررسی‌گزاری می‌شوند. نتایج آن‌ها به‌منظور منفی و نمره کل را نشان می‌دهد. جزئیات و همکاران: بازیگر این آزمون را با استفاده از ضریب آلقوتف کرونبرخ برای راهبردهای منفی 87 و برای راهبردهای منفی 91 نگارش کرده‌اند. را به‌این‌جا بررسی‌نامه‌هایی از طریق هم‌سته‌های میان راهبردهای منفی با نمای‌های میان‌رده اجرایی و اضطراب بررسی نامه 28 سوال‌سیاست‌سازی بررسی شده و به‌تدریج طویل‌تر در سطح 0.000 نمی‌باشد (15). در پژوهش‌های این راهبردهای منفی شناختی تنظیم هیجان 88 و راهبردهای منفی شناختی تنظیم هیجان 94 به‌دست آمد.

روش درمان‌های‌هیجان - مدیر بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر در دانشگاه تهران

یکی از این‌ها دو دانشگاه پژوهش متصل اصلی تحلیل کوواین آدام چندگامی‌را برآوری می‌کنند، به‌بررسی آن‌ها برای دانشگاه شد. بنابراین مفروضه همگی وارانس‌ها مورد بررسی قرار گرفت. به‌مقدار منفی‌تر از آزمون لوبین الگوهناش که نتایج برای هر دو میانگین‌ها را نشان داد و هم‌چنین

می‌شد. جلسه بل: نمایندگان انجام‌های چندانه از تجربیات به‌منظور شناسایی استرس‌ینه‌ها مقایله شناختی افراد پس از تجربه یک روش‌داده با شرایط منفی، می‌باشد و یک بررسی نامه خودسنجی است که متشکل از 36 سؤال است که به‌منبای ظنوری و تجربی ساخته‌شده است. این بررسی نامه 9 استرس‌ینه‌ی مقایله شناختی اندوه‌گیری می‌کند و شامل دو خرد۱۲۲ مقياس راهبردهای مثبت شناختی تظیم هیجان (پذیرش، تمرکز، مصداق مناسب، تمرکز مجدد مناسب، ارزیابی منسب مجدد و کم‌وکم‌هی می‌باشد) و راهبردهای منفی شناختی تظیم هیجان (خودسنجی، سزرنشگی، سرزنش دیگران، فاجعه‌امیر پنداری و نشان‌دهنده) می‌باشد. به‌طور کلی این 20 ماده بررسی نامه راهبردهای منفی و 16 ماده دیگر راهبردهای منفی شناختی تظیم هیجان را می‌سنجد. با شاخص‌های این بررسی نامه در یک پیوست 5 درجه‌ای (به‌یادگیری، اغلب وقت‌ها،‌بهم‌بهره‌گیری) جمع‌آوری می‌گردد و به‌پرسی از چه به راست از 1 تا 5 بررسی‌گزاری می‌شوند. نتایج آن‌ها به‌منظور منفی و نمره کل را نشان می‌دهد. جزئیات و همکاران: بازیگر این آزمون را با استفاده از ضریب آلقوتف کرونبرخ برای راهبردهای منفی 87 و برای راهبردهای منفی 91 نگارش کرده‌اند. را به‌این‌جا بررسی‌نامه‌هایی از طریق هم‌سته‌های میان راهبردهای منفی با نمای‌های میان‌رده اجرایی و اضطراب بررسی نامه 28 سوال‌سیاست‌سازی بررسی شده و به‌تدریج طویل‌تر در سطح 0.000 نمی‌باشد (15). در پژوهش‌های این راهبردهای منفی شناختی تنظیم هیجان 88 و راهبردهای منفی شناختی تنظیم هیجان 94 به‌دست آمد.

روش درمان‌های‌هیجان - مدیر بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر در دانشگاه تهران

یکی از این‌ها دو دانشگاه پژوهش متصل اصلی تحلیل کوواین آدام چندگامی‌را برآوری می‌کنند، به‌بررسی آن‌ها برای دانشگاه شد. بنابراین مفروضه همگی وارانس‌ها مورد بررسی قرار گرفت. به‌مقدار منفی‌تر از آزمون لوبین الگوهناش که نتایج برای هر دو میانگین‌ها را نشان داد و هم‌چنین
بهرامداری‌های رژیم‌های غذایی - مدار بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر دشر شکست عاطفی
کرم‌ناد و همکاران

مورد یکنگان این است که حداکثر در کیهان‌ها تفاوت
منشأ و وجود دارد. جدول 3 نتایج رفتاری به تحلیل
کورورانسان به‌عنوان یک‌وزن را نشان می‌دهد. نتایج تحلیل
کورورانسان نشان می‌دهد که گروه‌ها در مقياس‌ها
راهامداری منفی شناختی تنظیم هیجان و راهبردهای منفی
شناختی تنظیم هیجان محدودیت شده است و این اثر در
مرحله پیگیری نیز ادامه داشته است.

جدول 1. میانگین و انحراف معيار مؤلفه‌های راهبردهای شناختی تنظیم هیجان دانشجویان دختر مبتلا به شکست عاطفی به تفکیک گروه آزمایش و گروه کنترل در مراحل پیش آزمون و پیش آزمون

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>پیش آزمون</th>
<th>پیش آزمون</th>
<th>پیش آزمون</th>
<th>پیش آزمون</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اثرات عامی</td>
<td>55/90</td>
<td>58/83</td>
<td>59/78</td>
<td>56/39</td>
</tr>
<tr>
<td>اثرات گسترده</td>
<td>60/90</td>
<td>53/63</td>
<td>54/84</td>
<td>56/42</td>
</tr>
<tr>
<td>E/S</td>
<td>60/90</td>
<td>53/63</td>
<td>54/84</td>
<td>56/42</td>
</tr>
<tr>
<td>P value</td>
<td>.05/05</td>
<td>.02/02</td>
<td>.05/05</td>
<td>.02/02</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول 2. نتایج تحلیل کورورانسان چندمتغیری (مانکوا) روی نمرات پیش آزمون و پیش آزمون یک‌وزن بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و راهبردهای منفی شناختی تنظیم هیجان

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>پیش آزمون</th>
<th>پیش آزمون</th>
<th>پیش آزمون</th>
<th>پیش آزمون</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اثرات عامی</td>
<td>55/90</td>
<td>58/83</td>
<td>59/78</td>
<td>56/39</td>
</tr>
<tr>
<td>اثرات گسترده</td>
<td>60/90</td>
<td>53/63</td>
<td>54/84</td>
<td>56/42</td>
</tr>
<tr>
<td>E/S</td>
<td>60/90</td>
<td>53/63</td>
<td>54/84</td>
<td>56/42</td>
</tr>
<tr>
<td>P value</td>
<td>.05/05</td>
<td>.02/02</td>
<td>.05/05</td>
<td>.02/02</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول 3. نتایج تحلیل کورورانسان یک‌وزن در متن مانکوا روی نمرات پیش آزمون و پیش آزمون یک‌وزن بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و راهبردهای منفی شناختی تنظیم هیجان

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>پیش آزمون</th>
<th>پیش آزمون</th>
<th>پیش آزمون</th>
<th>پیش آزمون</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>اثرات عامی</td>
<td>55/90</td>
<td>58/83</td>
<td>59/78</td>
<td>56/39</td>
</tr>
<tr>
<td>اثرات گسترده</td>
<td>60/90</td>
<td>53/63</td>
<td>54/84</td>
<td>56/42</td>
</tr>
<tr>
<td>E/S</td>
<td>60/90</td>
<td>53/63</td>
<td>54/84</td>
<td>56/42</td>
</tr>
<tr>
<td>P value</td>
<td>.05/05</td>
<td>.02/02</td>
<td>.05/05</td>
<td>.02/02</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثری‌که روایت
هیجان-مدار بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دختر
دچار شکست عاطفی می‌باشد. در پژوهش حاضر، پژوهشگر...
کاهش استفاده از راهبردهای منفی متقابل‌های به آزمودنی‌ها

بنیادی، اجرای فن صنایع زیاد و گفتگوهای نامه‌ای با فرد آسیب‌رسان و بررسی و با چالش کشیدن افکار ناکارامد سهم عمده‌ای در کاهش استفاده از راهبردهای منفی متقابل‌های در
درکنار دانش‌آموز عشقی ایفا می‌کند، بنابراین درمانگر از

طريق شناسایی و تجزیه‌های عشقی و تفکیکی

هیجان‌های موجود در تجربه و پذیرش نمادها و سامل‌های

رابطه عشقی، ممکن تجربه می‌کنیم در محیطی مناسب

شناسی و علامت فیسبولوژیک است برای مراجع زندگی در

درنتیجه به مراجع کمک کرده تا عمق احساس خود رود و نتایج حاصل از این فرآیند نیز با فهم‌های نرم‌پی و

همکاران (11)، گرینبرگ و همکاران (12)، کاوایان،پور (19)،

خوشان و همکاران (21)، کاش و گرینبرگ (22) و آلدانا و

همکاران (23) همسو بود.

در بازی پیشنهاد می‌شود روزبردی هیجان - مدار بر

جامعه دانش آموزان دبیرستانی انجام گیرد. شاید ضریب‌های

عشقی که در دوران نوجوانی وارد می‌شود به رفتار

سنگین‌تر از دوره حادثه باشند از نظر کاربردی پیشنهاد

می‌شود نظیری انتخابی روزبردی هیجان - مدار در حال

مشکلات شکست عاطفی توسط مشاوران و روان‌شناسان

برای درمان این گونه مراجعان استفاده شود.

تشکر و قدردانی

لازم است از تام عزیزانی که در اجرای این کار پژوهشی

همکاری نمودند مخصوصاً از مدون‌های عزیزی که به سعی صدر و صورتی، گام‌های هم‌اراده بودن نهایت تشکر و قدردانی را به علی‌آرمی.
References


5. Yaghubi H. Problems of love failure. The joint press for the center of consulting of ministry of higher education and center of consulting of University of Tehran. 2008; 8: 76.


Effectiveness emotion focused therapy approach on cognitive emotion regulation on emotional breakdown girl students

Karaminezhad Z\(^1\), Sodani M\(^2\), Mehrabizadeh honarmand M\(^3\)

1. MSc of Family counselor, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran, sodani_m@scu.ac.ir
3. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Received: 21 Dec 2016   Accepted: 15 Feb 2017

Abstract

**Background:** Love Trauma refers to a state of frustration and humiliation felt by the person who is rejected by his/her beloved. The present study was aimed at studying the effectiveness of Emotion-Focused Approach for cognitive emotion regulation of female university students who experienced Love Trauma.

**Materials and Methods:** This study was a quasi-experimental research including a pre-test, a post-test, and a follow-up test with the control group. The statistical population included all female students of Ahvaz universities who had experienced Love Trauma in 2014-2015. The total number of participants was 22, out of which 11 participants (who showed willingness) were chosen for the experimental group. The remaining 11 participants were placed in the control group. The Love Trauma Inventory and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire were used as the instruments of the research. All participants answered both questionnaires. Then the members of experimental group received the treatment intervention during eight personal 60-minute sessions held twice a week. After that, both groups answered CERQ again. One month after the experiment, the follow-up test was conducted for both groups. The collected data was analyzed by descriptive statistics and Multivariable Analyze of Covariance (MANCOVA).

**Results:** The findings indicated that the Emotion-Focused Approach in the post-test and follow-up test has provoked more positive strategies for cognitive emotion regulation in the experimental group in comparison with the control group.

**Conclusion:** Since love and other feelings associated with Love Trauma are classified under the category of emotions, the Emotionally-Focused Therapy can have a significant influence on the cognitive emotion regulation of female students suffering from Love Trauma.

**Keywords:** Emotion-focused therapy, Cognitive emotion regulation, Emotional breakdown girl students.

*Citation:* Karaminezhad Z, Sodani M, Mehrabizadeh honarmand M. Effectiveness emotion focused therapy approach on cognitive emotion regulation on emotional breakdown girl students. Yafte. 2017; 18(4): 79-86.